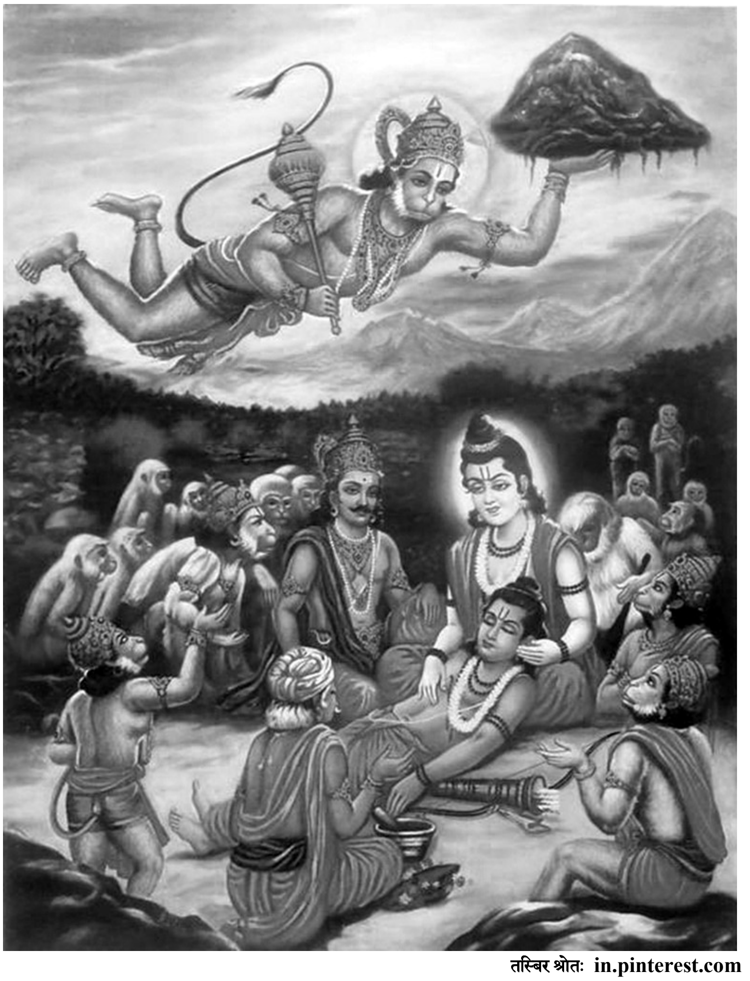
॥ श्रीः ॥

ॐ तत्सद्ब्रह्मणे नमः ।

श्रीगणेशाय नमः ।

आयुर्वेद-महोदधिः (सुषेण-निघण्टुः)



तस्बिर श्रोतः in.pinterest.com

सङ्कलन एवं भावानुवाद : मोहन प्रसाद सापकोटा

दुई शब्द

यो आयुर्वेद ग्रन्थ रावणका राजवैद्य सुषेणबाट लेखिएको बताइन्छ । त्रेता युगमा राम-रावण युद्ध हुँदा लक्ष्मण विषालु बाण लागेर बेहोस भएका थिए । त्यसबेला उनलाई बचाउन मृत सञ्जिवनी बूटीको आवश्यकता हुन्थ्यो । उक्त बूटी हिमाली भेगमा मात्र पाइन्थ्यो र बूटी लिन हनुमानलाई पठाइएको थियो । हनुमानले बूटी नचिनेपछि पहाड नै बोकेर लङ्का लगेका थिए । युद्धस्थलमा पनि उक्त बूटी चिन्ने कोही थिएनन् । विभिषणले त्यो बूटी रावणका वैद्य सुषेणले मात्र चिन्न सक्ने कुरा बताए । उनलाई बोलाइयो र लक्ष्मणको उपचार गरियो । यसैबाट पनि सुषेणको श्रेष्ठता स्पष्ट हुन्छ ।

यस ग्रन्थमा धेरै लाभदायक कुराहरु छन्, केही विश्वास गर्नै नसक्ने कुरा पनि छन् । तत्कालीन समाज र मानव स्वास्थ्यका सम्बन्धमा धेरै कुराहरु यो ग्रन्थ पढेपछि थाहा पाइन्छ । यसमा भएका केही श्लोकहरु पछि थपिएका देखिन्छन् । सुषेणले लेखेको ग्रन्थमा सुषेणले यसो भने, उसो भने भनेर भनिन्न, केही यस्ता श्लोकहरु रहेका छन् ।

अनुवादका क्रममा मैले टी चन्द्राशेखरनको मद्रासबाट प्रकाशित, रविदत्त वैद्यद्वारा लिखित वि.सं.१९५२ मा प्रकाशित र आचार्य बालकृष्णद्वारा प्रकाशित गरी तीन वटा पुस्तकको सहयोग लिएँ । यसैगरी नेपालीमा अनुवाद गर्न नेपाली बृहद् शब्दकोश, के.एन.स्वामीको अनलाइन शब्दकोश, वाचस्पत्यम्, शब्दकल्प द्रुम, आयुर्वेद महाकोश, आयुर्वेद विश्वकोश र नेपाली अमरकोशको सहयोग लिएँ । केही शब्दको लामो अर्थ हुने भएकोले पटक पटक अर्थ खुलाउन समस्या हुन गएकोले पुस्तकको अन्तमा शब्दार्थ पनि राखेको छु

कतिपय शब्दको नेपाली शब्द पाइएन भने कतिपय शब्दको धेरै अर्थ हुनाले पहिचान गर्न पनि समस्या हुन गयो । यस्ता स्थानमा मैले त्यही शब्द वा प्रश्न चिह्न राखि दिएको छु । ग्रन्थ नै पिच्छे शब्द र श्लोकमा विभिन्नता देखिए । केही तलमाथि भएको हुन सक्दछ । विद्वत् वर्गबाट भूलसुधारको मौका मिल्नेछ भन्ने आश लिएको छु । अन्तमा, उपचारभन्दा रोग लाग्न नै नदिनु उत्तम हो, यो पुस्तकले आम नेपाली भाषी मानिसलाई पक्कै लाभ हुनेछ भन्ने विश्वास लिएको छु ।

-sapkotamps731@gmail.com

विषयसूचि

	विभिन्न प्रकारका मोहीको गुण बखान	
	विभिन्न प्रकारका मोहीको दोष अनुसारको प्रयोग विधि	
	मोही खान नहुने अवस्था	
	विभिन्न प्रकारका मोहीको गुणगान	
नौनी		
	नौनीका गुण	
घिउ		
	गाईको घिउको गुण	
	भैंसीको घिउको गुण	
	बाख्रीको घिउको गुण	
	भेडीको घिउको गुण	
	उँटको घिउको गुण	
	घिउको अन्य गुण	
	स्त्रीघृत	
	ढोईको घिउ	
	घिउको प्रशंसा	
तेल		
	तेलका गुण	
	सर्सिउँको तेल	
	अँडिरको तेल	
	वनकुसुमको तेल	
	भलायोको तेल	
	कुबेराक्षको तेल	
	सालको तेल	
	बर्रो र नीमको तेल	
	आलसको तेल	
	अन्य तेल	
मह		
	महका किसिम	
	महका गुण	
उखु		
	उखुको स्वाद	
	सेतो उखु	
	कालो उखु	
	उखुका जात र जात अनुसारका गुणदोष	
	उत्कृष्ट जातका उखु	
	उखुका फाइदा	
	उखु खाने समय	
	दाँतले टोकेर उखु खाएको गुण	
	कोलमा पेलिएको उखुको रसका गुण	
	खुँदो	
	सक्खर	
	सक्खरका गुण	

	राजमा	
	गेडागुडी	
	लहरामा फल्ने गेडागुडी	
	तिल	
	जौ	
	गहुँ	
	कुसुम	
	जौको सातू	
	आलस	
	सर्सिउँ	
	रहर	
	मुगीको यूष (दाल)	
	गहत	
	मसुरो	
	केराउ	
	चना	
	भिजाइएको चना	
	भुटेको चना	
	कालो चना	
	गहुँ	
	जौ	
	वेणुयव	
	तिल	
	साधारण अन्न	
पकाइएका खानेकुरा		
	माषको फिनी	
	लड्डू	
	अमृतफल	
	अन्य मिठाई	
	घेवर	
	अन्य मिठाई	
	दूध बारा	
	मुगी र चनाको बारा	
	माषको बारा	
	बारामा मिसाइने कुरा	
	बारा विशेष	
	कुभिण्डोको बारा र फुरौला	
	खाद्यपदार्थ विशेष	
	गहुँको माडा	
	माड	
	बारा	
	दही बारा	
	चनाको पिठो	

	बेढनिका	
	रोटी	
	गहुँ र शक्खरको मिश्रण	
	पापड	
	खीर	
	चामलको बारा	
	सातू	
	चामलको पिठो	
फलफूल		
	दारिम	
	अङ्गूर	
	बिमिरो	
	निबुवा	
	कागती	
	मेवा	
	केरा	
	नरिवल	
	नरिवलको पानी	
	मदाने फल	
	अमला	
	पानी अमला	
	आँप	
	कैथ	
	रुख कटहर	
	चिरौंजी	
	कषाय	
	पनेरु	
	अमिली	
	भलायो	
	खजुर	
	पिण्डखजुर	
	सिन्दोल	
	सुवर्णमोचा	
	छोकडा	
	पीपलको फल	
	डुम्री	
	लौका	
	पाटेघिरौंलो	
	घिरौंलो	
तरकारी समेत पकाएर खाइने खालका फल एवं तरकारी		
	सागका फाइदा	
	लुँडेको साग	
	गोलकाँक्री	

	चठेल	
	बेथे	
	सैजन	
	कोटीभट	
	रायो	
	सुप	
	करेलो	
	वनसुसुम	
	सर्सिउँ	
	बिही (भण्टा)	
	ओल	
	गोलकाँक्री	
	कोठीमड	
	चठेल	
	मूला	
	गोरखमुण्डी र पिँडालू	
	अदुवा	
	कमलका गाना	
	अन्य कन्दमूल	
	तरबुजो	
	कुभिण्डो	
	काँक्रो	
	खर्बुजो	
	तीते काँक्रो	
	सिंधनी	
	कमलका गाना	
	कमलको डाँठ	
	सिङ्गडा	
	मोथे	
	अन्य साग	
	मूला	
	अन्य सागपात आदिका गुण र दोष	
	मरमसला	
शिखरिणी		
अचार, तरकारी		
	कढी	
मासु		
	मासुका गुण	
	लाभेचराको मासु	
	कालो तित्राको मासु	
	सेतो तित्राको मासु	
	कपिञ्जलको मासु	
	सानो बट्टाईको मासु	

	जाइफल	
	पान खान योग्य पात र सुपारी	
	सुपारीका गुण	
	पानमा हालिने सुपारीका गुण	
	कपूरका गुण	
	कस्तूरीका गुण	
बुकुवा		
	चन्दन	
	श्रीखण्ड	
	धूपी	
	केसर	
कपडा		
खाना खाएपछि खाइने मसला आदि		
धूप		
पुरुषको यौन दुर्बलता र ओखती		

श्रीः

आयुर्वेद-महोदधिः
(सुषेण-निघण्टुः)

श्रीगणेशाय नमः ॥

अन्नपानविधि (खानेपिउने तरिका) वा मङ्गलाचरण

नत्वा धन्वन्तरिं देवं गणाध्यक्षं दिवौकसाम् ।
अन्नपानविधिं वक्ष्ये समस्तमुनिसम्मितम् ॥१॥

देवगणका अध्यक्ष भगवान् धन्वन्तरिलाई नमस्कार गर्दै म (सुषेण) अब सबै मुनिहरू समेत सहमत भएको खानेपिउने विधिका बारेमा वर्णन गर्दछु ।

तार्तीये निपुणा वदन्ति जलदं तस्मान्निशीथे शरत्,
पूर्वं शैशिरिकस्ततो हिमऋतुः सूर्योदयादग्रतः ।
मध्याह्ने च तथा वदन्ति निपुणा ग्रैष्मी ऋतुः स्यात्ततो,
वासन्ती कथिता ऋतुस्तुमुनिभिः पूर्वाह्नमेवं सदा ॥

जानिफकारहरूले दिनको तेश्रो भागलाई वर्षा ऋतु भनी बताएका छन् । यसैले आधा रात (निशीथ) लाई शरद् ऋतु मान्ने गरिन्छ । त्यसपछिको समयलाई शिशिर ऋतुको समय र सूर्योदयभन्दा पहिलेसम्मको समयलाई हेमन्त ऋतु मानिन्छ । दिनको पूर्व भागलाई वसन्त र मध्याह्नलाई ग्रीष्म ऋतु मान्ने गरिन्छ । यसरी एक दिनरातको समयलाई (पनि) छ ऋतुमा विभाजन गर्ने गरिन्छ ।

हर्रो

पीयूषं पिबतो विहङ्गमपतेर्ये बिन्दवो विच्युतास्तेभ्योऽभूदभया दिवाकरकरश्रेणीव दोषापहा ।
कालिन्दीव बलप्रहर्षजननी गङ्गेव शूलिप्रिया वह्नेर्दीप्तिकरी घृताहुतिरिव क्षोणीव नानारसा ॥२॥

चराहरूका राजा गरुडले अमृत पिउँदा केही थोपा अमृत जमिनमा खसे, त्यसैबाट हर्रो उम्रियो । (अमृतबाट उत्पन्न भएको हुनाले हर्रो अमृत जस्तै गुण भएको हुन्छ) । हर्रो सूर्यको कीरण सरह दोष हटाउने गुणको हुन्छ । जसरी यमुना नदी भगवान् बलरामलाई हर्षप्रदायक हुन्छिन् त्यसरी नै खानेका लागि हर्रो हर्षप्रदायक हुन्छ । जसरी गङ्गा भगवान् शिवलाई प्रिय हुन्छिन् त्यसरी नै शूलरोग हुनेका लागि हर्रो प्रिय हुन्छ । (किन कि यसले पेटको शूल तुरुन्त निको पार्दछ) । जसरी घिउको

आहुतिले अग्निलाई बाल्दछ त्यसरी नै हर्रोले पेटको जठराग्निलाई बाल्दछ । जसरी पृथ्वीमा अनेक रस हुन्छन् त्यसरी नै हर्रोमा पनि हुन्छन् ।

श्रेष्ठा शालाक्यतन्त्रे कफपवनहरी दीपनी पाचनी या,
शूलोदावर्त्तगुल्मज्वरगदगुदजान् कुष्ठपाण्डुप्रमेहान् ।
श्वासातीसारकासाश्मरिजठररुजो नाशयन्त्याशु राजन्!,
सेयं पायादपायात् सकलसुखकरी सर्वदा चारु पथ्या ॥३॥

हे राजन् ! जो घाँटीभन्दा माथिका अङ्गमा हुने रोग (शालाक्यतन्त्र) को उपचारमा श्रेष्ठ छ, जसले कफदोष र वातदोष हरण गर्दछ, जो दीपन र पाचन छ, जसले शूल, उदावर्त, गुल्म, जरो, अल्काई, कुष्ठ, पाण्डु, प्रमेहहरू, दम, आउँ, खोकी, पत्थरी र पेटका रोगलाई तुरुन्त नाश गर्दछ, जो स्वास्थ्य सम्बन्धी सबै खाले सुख दिने गुणको छ, यस्तो सधैं उत्तम र पचाउन सहज हुने हर्रो नामक दिव्य औषधीले तिमीलाई सधैं रोग र कष्ट (अपाय) बाट जोगाओस् ।

शश्वज्जीवितवृद्धिदा स्मृतिकरी निःशेषजाड्यापहा,
रोगघ्नी च रसायनी हितकरी कृच्छ्राश्मरीच्छेदनी ।
शस्ता स्तम्भनरेचनाग्निसदने प्रायेण या पाचनी,
सा त्वां पातु हरीतकी क्षितितले ह्यानवद्यानिशम् ॥४॥

हे राजन् ! सधैं आयुवृद्धि गर्ने, सुखदायक, जाड्य हटाउने, रोगनाशक, रसायनी, लाभदायक, कृच्छ्र नाशक, पत्थरी फुटाउने, स्तम्भन हटाउने, रेचन र पाचन शक्ति कमजोर हुँदा उपयुक्त हुने, विशेषतः आमलाई पचाउने, पृथ्वीमा सधैं सबै दोषले रहित र हितकारी वैद्यभन्दा पनि उत्तम यस्तो हृदयलाई लाभदायक हर्रोले सधैं तिम्रो रक्षा गरोस् ।

संहारिणी स्याद्गददानवानां संसेवकानां हितकारिणी स्यात् ।
अनेकयोगैर्ऋषिभिः कृता सा शिवा शिवं वः प्रकरोतु नित्यम् ॥५॥

जसले रोगरूपी दानवलाई नाश गर्दछिन्, जसले सेवन (वा स्तुति) गर्नेको भलो गर्दछिन् तथा जसलाई ऋषिजनले अनेक प्रयोग (साधना वा योग) बाट प्रमाणित गरेका छन् यस्ती शिवा (दुर्गा वा हर्रो) ले सधैं तिम्रो कल्याण गरुन् ।

उन्मूलिनी वातकफादिकानां सम्मीलिनी बुद्धिबलेन्द्रियाणाम् ।
विशोषिणी मूत्रमलादिकानां जाता जनित्रीव हरीतकी नृणाम् ॥६॥

वात, कफ आदि दोषलाई उन्मूलन गर्ने भएकी, बुद्धि-बल र इन्द्रियलाई एक आपसमा मिलन गराउने भएकी तथा मलमूत्रलाई खिचेर बाहिर निकाल्ने भएकी यस्ती हरीतकी (हर्रो) मानिसहरूका लागि आमा सरहकी हुन् ।

ग्रीष्मे तुल्यगुडां ससैन्धवयुतां मेघाच्च वर्षागमे,
तुल्यां शर्करया शरद्यमलया शुण्ठ्या तुषारागमे ।
पिप्पल्या शिशिरे वसन्तसमये क्षौद्रेण संयोजितां,
राजन् प्राप्य हरीतकीमिव गदा नश्यन्तु ते शत्रवः ॥७॥

ग्रीष्ममा मिश्रीसँग, वर्षामा सिधेनुनसँग, शरदमा सफा सखरसँग, हेमन्तमा सुठोसँग, शिशिरमा पिप्लासँग र बसन्तमा महसँग खाने गरिएको हर्रोले गर्दा जसरी सबै रोग नष्ट हुन्छन् त्यसरी नै हे राजन्! तिमीलाई अंगिल्तिर पाएर तिम्रा शत्रु नष्ट होऊन् ।

अव्यायामरता वसन्तसमये ग्रीष्मे व्यवायप्रियाः,
सक्ताः प्रावृषि पल्वलाम्भसि नवे कूपोदके द्वेषिणः ।
कट्वम्लोष्णरताः शरद्दधिभुजो हेमन्तनिद्रालसाः,
शीताम्भः परिगाहिनस्तु शिशिरे नश्यन्तु ते शत्रवः ॥८॥

हे राजन् ! वसन्त ऋतुमा व्यायाम नगर्ने (परिश्रम नगरी आराम गर्न चाहने), ग्रीष्म ऋतुमा ग्राम्यधर्मलाई रुचाउने, वर्षा ऋतुमा कुवाको (स्वस्थ) पानी मन नपराउने र ताल आदिको पानी पिउने वा त्यसको पानीले नुहाउने, शरद ऋतुमा पिरो-अमिलो-गर्मी गर्ने (वा तातो) पदार्थ र दही खान रुचाउने, हेमन्त ऋतुमा निद्रालसी (लामा रातमा रातभर सुतेर पनि निद्रा नपुगे जसरी अल्छी गरी दिउस सुत्ने) हुने, तथा शिशिर ऋतुमा चिसो पानी भएका तलाउ, नदी आदिमा नुहाउने (यस्ता) तिम्रा शत्रु चाँडे रोगी भई नष्ट होउन् ।

कुष्ठी मत्स्यदधीनि पिच्छिलजलं वातेन रक्ते तथा,
शूली वैदलमन्नमत्तु बहुलं स्निग्धं प्रमेही द्रवम् ।
स्त्रीसेवामतिदुर्बलश्च पटुनाप्यम्लं क्षयी च श्रमं,
निद्रां कण्ठरुजार्दितो भजतु ते राजन् रिपूणां गणः ॥९॥

हे राजन्! तिम्रा शत्रुगण, कुष्ठरोगी भए माछा र दही खाऊन्,
वातरक्तका रोगी भए चिप्लो पानी पिऊन्, शूलका रोगी भए दाल खाऊन्, प्रमेहका रोगी भए चिल्लोचाप्लो कुरा खाऊन्, अति दुब्ला भए ग्राम्यधर्ममा संलग्न रहने तथा नुनिलो र अमिलो कुरा खाने बनून्, क्षयरोगी भए अत्यधिक परिश्रम गर्ने बनून्, घाँटीमा कुनै रोग भएका भए दिउस सुत्ने गरून्, यस्ता काम गरी गरी ती चाँडै नष्ट होऊन् ।

॥ अथ पानीयवर्गः ॥
पानी-वर्ग

सुषेणदेव उवाच॥
तत्रादौ सकलसञ्जीवनद्रव्यप्राधान्याद्वारिगुणाः कथ्यन्ते-

सुषेण भन्दछन्-जल नै सबै प्राणीहरूको जीवनको प्रमुख कारक द्रव्य भएकोले सबभन्दा पहिले त्यसैको गुणका बारेमा वर्णन गरिन्छ ।

गङ्गा नदीको पानी

स्वादु पाकरसं शीतं त्रिदोषशमनं तथा ।
पवित्रमतिपथ्यं च गङ्गावारि मनोहरम्॥१०॥

गङ्गाजल पचि सकेपछि मिठो, शीतल गर्ने र त्रिदोषनाशक हुन्छ । यो पवित्र, अति पथ्य र मनलाई लोभ्याउने खालको हुन्छ ।

भागीरथी नदीको पानी

प्रोक्तं स्वादु स्वच्छमत्यन्तरुच्यं पथ्यं पाक्यं पाचनं पापहारि ।
तृष्णामोहध्वंसनं चातिमेध्यं प्रज्ञां धत्ते वारि भागीरथीयम्॥११॥

भागीरथीको जल स्वादिलो, अति स्वच्छ, रुचिकारक र पथ्य हुन्छ । यो पाक्य र पाचन हुन्छ । यसले पाप (रोग) लाई हरण गर्दछ भने तिर्खा र बेहोसीलाई नाश गर्दछ । साथै, यो पवित्र हुन्छ र यसले शास्त्रीय ज्ञान ग्रहण गर्ने खालको बुद्धि पनि बढाउँदछ ।

यमुना नदीको पानी

तस्मात्किञ्चिद्गुरुतरं स्वादु पित्तापहं परम् ।
वातलं वह्निजननं सूक्ष्मं च यमुनाजलम्॥१२॥

यमुनाको जल (पूर्वोक्त गङ्गाजल भन्दा) पचाउन केही कठिन हुन्छ । स्वादिलो र पित्तदोष नाशक हुन्छ । यसले वातदोष बढाउँदछ, जठराग्नि बाल्दछ र रुखो हुन्छ ।

नर्मदा नदीको पानी

अतिस्वच्छं प्रशस्तं च शीतलं लघु लेखनम् ।
पित्तश्लेष्मप्रशमनं नार्मदं सर्वरोगजित् ॥१३॥

नर्मदा नदीको जल अति स्वच्छ, पिउन योग्य, शीतल, पचाउन सहज, लेखन गर्ने, पित्त र कफलाई नाश गर्ने तथा सबै रोग ठिक पार्ने गुणको हुन्छ ।

गोदावरी नदीको पानी

कण्डूकुष्ठप्रशमनं वह्निसन्दीपनं परम् ।
पाचनं वातपित्तघ्नं वारि गोदावरीभवम् ॥१४॥

गोदावरी नदीको जलले शरीर चिलाउने रोग र कुष्ठरोगलाई नाश गर्दछ । यो जठराग्निलाई बाल्ने, पचाउन सहज हुने तथा वात र पित्त दोषलाई नाश गर्ने गुणको हुन्छ ।

पित्तार्त्तिरक्तार्त्तिसमीरहारि पथ्यं परं दीपनपापहारि ।
कुष्ठादिदुष्टामयदोषहारि गोदावरीवारि तृषानिवारि ॥१५॥

गोदावरी नदीको जल पित्तरोग, रक्तपित्त र वातरोगलाई नाशगर्ने गुणको हुन्छ । यो पथ्य, दीपन र अति पाप (रोग) नाशक मानिएको छ । यो जलले कुष्ठ आदि दुष्ट रोग नाश गर्नुका साथै त्रिदोषनाशक र तिर्खा मेट्ने गुणको हुन्छ ।

कृष्णवेणी नदीको पानी

रूक्षं च शीतलं वारि वातरक्तप्रकोपनम् ।
किञ्चिल्लघुतरं स्वादु कृष्णवेणीसमुद्भवम् ॥१६॥

कृष्णवेणी नामक नदीको जल रुखो, शीतल, वातरक्त रोग निकाल्ने, पचाउन केही हलुको र मिठो हुन्छ ।

कावेरी नदीको पानी

कावेरीसलिलं पथ्यमामघ्नं बलवर्णकृत् ।
आग्नेयमतिशीलं च दद्रुकुष्ठविनाशनम् ॥१७॥

कावेरी नदीको जल पथ्य, आउँ नाशक, बलवर्धक, वर्णमा निखारता लेराउने, अग्निगुणले युक्त, अति शीतल तथा दाद र कुष्ठ नाशक हुन्छ ।

वर्षात्को पानी

त्रिदोषशमनं पथ्यं स्वादु हृद्यं च जीवनम् ।
आमक्लमपिपासाघ्नं दिव्यं वारि मनोहरम् ॥१८॥

आकाशबाट परेको पानी त्रिदोषनाशक, पथ्य, स्वादिलो, हृदयलाई लाभदायक, आयुवर्धक तथा आउँ, क्लम र तिर्खा मेट्ने एवं मनोहर गुणको हुन्छ ।

भारतवर्षमा स्थान अनुसारको पानी

मध्यमान्तरदिग्जाताः लघ्व्यो दोषत्रयापहाः ।
दक्षिणेया महानद्यः पित्तश्लेष्मविनाशनाः ॥१९॥

भारतवर्षको बीचमा हुने पानी पचाउन हलुका र त्रिदोष नाशक हुन्छ भने दक्षिणतिरका महानदीको पानीले तुरुन्त वातविकार र कफविकार नाश गर्दछ ।

पथ्याश्चोत्तरदिग्जाता लघ्व्यो दोषत्रयापहाः ।
पूर्वदेशोद्भवा नद्यः सर्वा वातकफप्रदाः ॥२०॥

भारतवर्षको उत्तरतिरको पानी पचाउन हलुका र त्रिदोष नाशक हुन्छ भने पूर्वी भारतवर्षका सबै नदीको पानी वात र कफ दोष निकाल्ने गुणको हुन्छ ।

पश्चिमाः पित्तलाः सर्वाः कफवातविनाशनाः ।
इति संक्षेपतः प्रोक्ता नद्यः क्षुद्रास्तु तादृशः ॥२१॥

पश्चिम भारतवर्षका सबै नदीको पानी पित्तवर्धक र कफवातनाशक हुन्छ । यसरी संक्षेपमा सबै ठूला नदीको वर्णन भयो । यी ठूला नदीमा मिसिने ससाना नदीको गुण यिनै ठूला नदीको जस्तै हुन्छ ।

समुद्रको पानी

सामुद्रमुदकं विस्रं सक्षारं सर्वरोगकृत् ।
अचक्षुष्यं मदप्लीहगुल्मोदावर्त्तनाशनम् ॥२२॥

समुद्रको पानी विस्र र अति नुनिलो हुन्छ, सबै खाले दोषले युक्त हुन्छ र आँखाका लागि पनि हितकर हुँदैन । (तर) यो जल नशा, फियोका रोग, गुल्म र उदावर्तलाई नाश गर्ने गुणको हुन्छ ।

आठ प्रकारका पानी

दिव्यादीनां प्रवक्ष्यामि गुणदोषान्विचारतः ।
दिव्यान्तरिक्षं नादेयं कौपं चौण्डेय (चौदेय) सारसम् ॥
ताडागमौद्भिदं शैलं जलमष्टविधं मतम् ॥२३॥

अब दिव्य आदि पानीका गुण र दोषका बारेमा बताउँदछु । दिव्य, आन्तरिक्ष, कौप, चौण्डेय (चौदेय), सारस, ताडाग, औद्भिद र शैल गरी आठ प्रकारका पानी हुन्छन् भनी मानिएको छ ।

शरदम्भो(शरत्पयो)दनिर्मुक्तं महावैडूर्यसन्निभम् ।
सर्वदोषापहं स्वादु दिव्यमित्युच्यते जलम् ॥२४॥

शरद् ऋतुमा परेको, वैदूर्यमणि समान निर्मल, मिठो र सबै दोष नाश गर्ने खालको पानीलाई "दिव्य" भनिन्छ ।

प्रावृड्जलदनिर्मुक्तमव्यक्तस्वादुलक्षणम् ।
वारि स्फाटिकसंकाशमान्तरिक्षमिति स्मृतम् ॥२५॥

वर्षा ऋतुमा परेको रङ्गहीन र स्वादिलो स्फटिक समान सेतो पानीलाई "आन्तरिक्ष" भनिन्छ ।

नद्याः शैलप्रसूतायाः गोमेदकमणिप्रभम् ।
प्रशस्तभूमिभागस्थं जलं नादेयमुच्यते ॥२६॥

पर्वतबाट निस्केका नदीको गोमेद मणि समान कान्ति भएको, पिउन योग्य र जमिनमा बहने पानीलाई "नादेय जल" भनिन्छ ।

भूम्यूत्खातसमुद्भूतं महाशैलसमुद्भवम् ।
विमलं मधुरास्वादं कौपं जलमुदाहृतम् ॥२७॥

जमिन खनेर (वा खाल्डाबाट) निस्कने वा ठूलठूला पर्वतबाट निस्कने, निर्मल र मिठो पानीलाई "कौप" भनिन्छ ।

स्वयं दीर्णशिलाखन्ने (च्छन्ने) नीलोत्पलदलप्रभम् ।
लतावितानसञ्छन्नं चौण्डेय (चौदेय) मिति सञ्ज्ञितम् ॥२८॥

लहरा आदिले ढाकेको ठाउँमा आफैं मूल पलाएको, जीर्ण (छरिएका वा टुक्रिएका) पत्थरले युक्त तथा कालो बादल वा नीलकमलको जस्तो कान्ति भएको पानीलाई "चौण्ड्य (चौदेय)" भनिन्छ ।

आनूपदेशजं वारि सारसं गुरु पिच्छलम् ।
मधुरं श्लेष्मजननं स्मृतं वातादिकोपनम् ॥२९॥

सिमसार क्षेत्रमा पलाएको मूलको पानीलाई "सारस" भनिन्छ । यो पचाउन कठिन र चिप्लो हुन्छ । यो खानमा मिठो हुन्छ तर यसले कफविकार र वातविकार बढाउँदछ भनिन्छ ।

नद्याः शैलवराद्वापि भूतमेकान्तसंस्थितम् ।
लतावितानसञ्छन्नं ताडागमिति संज्ञितम् ॥३०॥

नदी वा पर्वतबाट बहँदै आई, कुनै एकान्तस्थलमा जम्मा भएको र लहरा आदिले छोपिएको पानीलाई "ताडाग" भनिन्छ ।

प्रशस्तभूमिभागस्थं नैकसंवत्सरोषितम् ।
कषायमधुरं स्वादु औद्भिदं सलिलं स्मृतम् ॥३१॥

प्रशस्त (ठूलो) जमिनमा रहेको र धेरै वर्षदेखि उक्त जमिन र त्यस वरपरको जमिन सिञ्चित गरिरहेको टर्रो र मिठो स्वाद भएको पानीलाई "औद्भिद" भनिन्छ ।

शैलसानुसमुद्भूतं स्पृष्टं वातहिमातपैः ।
लघु शीतामलं स्वादु स्मृतं प्रास्रवणं जलम् ॥३२॥

पर्वतका टाकुराबाट निस्की हावा, हिउँ र घामको सम्पर्कमा आउने हलुका, शीतल, निर्मल र स्वादिलो पानीलाई "प्रस्रवण वा शैल" भनिन्छ ।

एतानि(हि) महिषोष्ट्राश्वगोमृगाजगजादिभिः ।
अदूषितानि पात्रेषु मृण्मयेषु विनिक्षिपेत् ॥३३॥

भैंसी, उँट, घोडा, गाईगोरु, मृग, बाख्रा, हात्ती आदिले दूषित नबनाएको उल्लेखित जललाई माटाको भाँडामा (थाप्नु, लेराउनु र भण्डारण गर्नु) राख्नु ।

सर्वमाकाशजं वारि स्वादुतो ह्यनुमीयते ।
पार्थिवं तु (हि) रसाभिज्ञैर्भूमिभागेषु लक्ष्यते ॥३४॥

सबै किसिमको परेको पानी स्वादबाट नै पहिचान गर्ने गरिन्छ । पृथ्वीबाट निस्किएको पानीको रसलाई रस-विज्ञबाट परीक्षण गराउन सकिन्छ ।

रक्तकापोतपीताभं पाण्डु श्वेतासितेषु च ।
कट्वम्लतिक्तकं क्षारं कषायमधुरादिभिः ॥३५॥

पानी कुनै रातो, कुनै परेवाजस्तो, कुनै पहेँलो, कुनै पाण्डु वर्णको, कुनै सेतो त कुनै कालो वर्णको भेटिन्छ । स्वादका दृष्टिले पनि कुनै पानी पिरो, कुनै अमिलो, कुनै तितो, कुनै टर्रो त कुनै गुलियो स्वादको हुने गर्दछ ।

नदी आदिको पानीको गुण र दोष

नादेयं वातलं रूक्षं दीपनं लघु लेखनम् ।
ताडागं वातलं स्वादु कषायं कटुपाकि च ॥३६॥

नदीको पानी वातदोष गर्ने, रुखो, दीपन, पचाउन हलुका तथा लेखन गुणको हुन्छ । तालको पानी वातदोष उब्जाउने, स्वादिलो, टर्रो र पचेपछि पिरो हुने गुणको हुन्छ ।

वातश्लेष्महरं वाप्यं सक्षारं कटु पित्तलम् ।
चौण्ड्यमग्निकरं रूक्षं मधुरं कफकृत्तथा ॥३७॥

वापी (सिँढी भएको कुवा वा इनार वा पोखरी) को पानी केही नुनिलो र पिरो स्वादको हुन्छ, यसले पित्तदोष बढाउँदछ र वात तथा कफ दोषलाई नाश गर्दछ । चौण्ड्य जलले जठराग्निलाई बढाउँदछ तथा रुखो, मिठो र कफकारी हुन्छ ।

कफघ्नं दीपनं हृद्यं लघु प्रस्रवणोद्भवम् ।
सक्षारं पित्तलं कौपं श्लेष्मघ्नं (वातजित्तथा) दीपनं लघु ॥३८॥

झरनाको पानी (शैल) ले कफलाई नाश गर्दछ, दीपन हुन्छ, हृदयका लागि लाभदायक र पचाउन हलुका हुन्छ । कुवाको पानी केही नुनिलो, पित्त बढाउने, कफ नाश गर्ने, दीपन र हलुका हुन्छ ।

मधुरं पित्तशमनविदाह्यौद्भिदं स्मृतम् ।
केदारं मधुरं प्रोक्तं विपाके गुरु दोषलम् ॥३९॥
(केदारं मधुरं पाके गुरुदोषविपाकलम्)

जमिनमा पलाएको मूलको पानी मिठो, पित्तनाशक र विदाही हुन्छ । कुलो (वा मानव निर्मित खाल्डो, केदार) को पानी पचेपछि मिठो, पचाउन कठिन र दोष बढाउने गुणको हुन्छ ।

तद्वत्पाल्वलमुद्दिष्टं विशेषाद्दोषलं च तत् ।
सर्वदोषहरं हृद्यं निरवद्यं च जाङ्गलम् ॥४०॥

यस्तै (केदारको जस्तै) गुण सानातिना पोखरीको पानीको पनि हुन्छ । यस्तो पानी विशेषतः दोष उत्पन्न गर्ने गुणको हुन्छ । जङ्गलको पानीले सबै दोष नाश गर्दछ, हृदयलागि उचित र दोषरहीत हुन्छ ।

कौपं जलं च तृष्णाघ्नं श्रमघ्नं प्रीतिवर्धनम् ।
आनूपं श्लेष्मलं प्रोक्तं मेदोदोषविवर्धनम् ॥४१॥

"कौप" पानीले तिर्खा र थकाई मेट्दछ, आनन्द दिन्छ । "आनूप" पानीले कफविकार र बोसोविकार बढाउँदछ ।

पाकेऽविदाहि तृष्णाघ्नं प्रशस्तं प्रीतिवर्धनम् ।
दीपनं स्वादु शीतं च तोयं साधारणं लघु ॥४२॥

सामान्य खालको (पिउन योग्य) जलमा अविदाही, तिर्खा मेट्ने, शरीरलाई फाइदा गर्ने, मनलाई प्रसन्न पार्ने, दीपन, स्वादिलो र पचाउन सहज हुने गुण हुन्छ ।

आनूपदेशजं वारि सान्द्रं च गुरु पिच्छिलम् ।
मधुरं श्लेष्मजननं स्निग्धं वातादिकोपनम् ॥४३॥

सिमसार क्षेत्रको पानी सघन हुन्छ । यो पचाउन कठिन र चिप्लो हुन्छ । यो मीठो, कफकारी र चिल्लो हुनाको साथै वात दोषलाई बढाउने खालको हुन्छ ।

ऋतु अनुसार पानी पिउने विधि

कौपं प्रास्रवणं वसन्तसमये ग्रीष्मे तदेवोचितं,
काले वा नभवृष्टिदेश्यमथवा कौपं घनानां पुनः ।
नीहारे सरसीतडागविषयं सर्वं शरत्सङ्गमे,
सेव्यं सूर्यसितांशुरश्मिपवनव्याधूतदोषं पयः ॥४४॥

वसन्त ऋतुमा कुवा वा झरनाको पानी पिउनु उचित हुन्छ । ग्रीष्म ऋतुमा पनि यही पानी पिउनु उत्तम हुन्छ । वर्षा ऋतुमा कौप-जल उपयोगी हुन्छ । हेमन्त ऋतुमा तालतलैयाको जल उपयोगी हुन्छ । शरद ऋतुमा यी सबै श्रोतका जल सूर्य, चन्द्रमा र वायुका सम्पर्कमा आई दोषरहित हुने हुनाले सेवन गर्न योग्य हुन्छन् । तर एक दिनरात पछि यसलाई त्याग्नु ।

अव्यक्तरसगन्धं यत् शस्तं वातातपापहम् ।
पवित्रं चाम्बु तत्पथ्यमन्यत्र क्व(क)थितं पिबेत् ॥
घर्मसूर्येन्दुसंसक्तमहोरात्रात्परं त्यजेत् ॥४५॥

जुन पानीमा कुनै स्वाद वा रङ्ग हुँदैन र जुन पानीमा कुनै किसिमको गन्ध हुँदैन त्यो पानीले वातदोष र गर्मीको असरलाई ठिक गर्दछ । यस्तो पानी पवित्र (स्वच्छ) र पचाउन सहज हुन्छ । (पिउनयोग्य पानी भनेकै यही हो) । पिउनका लागि यस्तो स्वच्छ पानी पाइएन भने अरु सबै किसिमको पानी उमालेर मात्र पिउनु पर्दछ । आगो, चन्द्रमा र सूर्यको सम्पर्कमा आएको जल पनि शुद्ध हुन्छ ।

तताइएको पानी

य(त)च्चाव्यक्तरसं हिमं लघुतरं घर्मांशु (घर्माम्बु) मूर्छापहं,
तृष्णोष्मातपमोहहृच्छ्रमहरं तन्द्रातिनिद्रापहम् ।
हृद्यं स्वादु विपक्तिदं स्मृतिकरं दाघौघविच्छेदनम्,
इष्टं दीर्घबलायुषां धृतिकरं सञ्जीवनं जिविनाम् ॥४६॥

जुन स्वाद नहुने रस (जल) शीतल र हलुका हुन्छ त्यसले सूर्यका कारण हुने बाहिरी गर्मी, बेहोसी, तिर्खा, भित्री गर्मी, घामको असर, मोह र थकाई तथा तन्द्रा र निद्रा भगाउँदछ । यो जल हृदयका लागि उत्तम, स्वादिलो, पचाउन मद्दत गर्ने, स्मृतिवर्धक र डाह हटाउने गुणको हुन्छ । यस्तो जल, बल र आयु वृद्धिका लागि आवश्यक हुन्छ तथा यसले धैर्यता र आयु समेत बढाउँदछ ।

निन्दनीय पानी

विण्मूत्रतृणनीलिकाविषयुतं तप्तं घनं फेनिलं,
दन्तग्राह्यमनार्तवं सलवणं शैवालकैः सम्भृतम् ।
लूतात(ज)न्तुविमिश्रितं गुरुतरं पर्णौघपङ्कान्वितं(विलं),
चन्द्रार्कांशुसुगोपितं न च पिबेन्नीरं सदा दोषलम् ॥४७॥

जुन पानी मलमूत्र, झार, नेवारी नामक लहरा र विषले युक्त हुन्छ; जुन पानी तातो, बाक्लो (सघन), फिँज भएको र दाँतमा लाग्ने खालको हुन्छ; जुन पानी बेमौसममा परेको हुन्छ; जुन पानी नुनिलो, लेउ र झ्याउले युक्त हुन्छ; जुन पानी माथि माकुराले जालो लगाएको हुन्छ र अति गह्रौं हुन्छ; जुन

पानीमा पातपतिङ्गर र हिलो हुन्छ तथा जुन पानी चन्द्रमा र सूर्यका किरणबाट बञ्चित हुन्छ; यस्तो दोषकारी पानी कहिल्यै नपिउनु ।

पिउन योग्य पानी

प्रसन्नं स्वादु हृद्यं च पथ्यं सन्तर्पणं लघु ।
एकप्रदेशजं सेव्यं सदा पर्युषितं जलम् ॥४८॥

स्वच्छ, स्वादिष्ट, मनलाई आनन्द पार्ने, पथ्य, तृप्त पार्ने र पचाउन सहज हुने खालको र एउटै स्थानबाट उत्पन्न भएको शीतल पानी सदा पिउन योग्य हुन्छ । (कहिलेकाहीँ रुघाखोकी लाग्दा मानिस पानी फेरिएर यस्तो भयो पनि भन्ने गर्दछन्) ।

बिहान सबेरै पानी पिउँदा हुने लाभ

कासश्वासातिसारज्वरकिटिभकटीकोष्ठकुष्ठप्रमेहान्,
मूत्रग्राहोदरार्शःश्वयथुकृमिवमीन्कर्णनासाक्षिरोगान् ।
ये चान्ये वातपित्तक्षयकफजनिता व्याधयः सन्ति जन्तो-
स्तांस्तानभ्यासयोगादपहरति पयः पीतमन्ते निशायाः ॥४९॥

खोकी, दम, आउँ, जरो, कपालमा पर्ने लिखा-जुम्रा (किटिभ), कम्मर दुख्ने, छालामा देखिने गोलाकार दाग (कोष्ठ), कुष्ठ, प्रमेह, पिसाब पोल्ने वा रोकिने, पेटका विकार, अल्काई, शरीर सुन्निने, पेटका किरा, बान्ता, घाँटी-टाउको-कान-कञ्चट र आँखाका रोग, तथा यस बाहेकका अन्य वात, पित्त, कफ र अधिक परिश्रमले हुने रोगहरू जेजति हुन्छन् ती सबै रोग, दिनहुँ बिहान खालि पेटमा पानी पिउने गर्नाले निको हुन्छन् ।

अम्भसां चुलुकानष्टौ पिबेदनुदिनं नरः । (अम्भसश्चुलका)
नवनागबलो भूत्वा जीवेद्वर्षशतं सुखी (सुधीः) ॥५०॥

मानिसले हरेक दिन बिहान उठेर आठ चुलुक पानी पिउनु । उसले हात्तीको जस्तो बल र ताजापन पाई सुखपूर्वक सय वर्ष बाँच्दछ ।

व्याख्याः- महोपनिषत् मा “माषमज्जनजलमाचामं तच्चुलुकमिति” माषको गेडा डुब्ने जति पानी आचमन गर्नुलाई चुलुक भनिन्छ भनिएको छ । तर, हेमचन्द्रले चुलुकको अर्थ “प्रसृतिः” भनी दिएका छन् र यसको अर्थ पसर भन्ने हुन्छ । एउटा हातको हत्केला र सबै औंलालाई कुप्र्याएर दुनुजस्तो बनाउँदा त्यसमा जुन कुरा जति अटाउँदछ त्यसलाई एक पसर भनिन्छ । शरीर अनुसारका हात र हात अनुसारका पसर हुन्छन् ।

नाकले पानी पिउनुको लाभ

**विगतघननिशीथे प्रातरुत्थाय नित्यं पिबति खलु नरो यो घ्राणरन्ध्रेण वारि ।
स भवति मतिपूर्णश्चक्षुषा तार्क्ष्यतुल्यो वलिपलितविहीनः सर्वरोगैर्विमुक्तः ॥५१॥**

घना रात बितेपछि बिहान उठी जुन मानिस नित्य नाकले पानी पिउने गर्दछ, उ बुद्धिमान र गरुड समानको दृष्टि भएको हुन्छ । उ छाला चाउरी पर्ने र कपाल फुल्ने आदि सबै रोगबाट मुक्त हुन्छ ।

आँखाका लागि पानीको प्रयोग

**शीताम्बुपूरितमुखः प्रतिवासरं यः कालत्रयेऽपि नयनद्वितयं जलेन ।
आसिञ्चति ध्रुवमसौ न कदाचिदक्षिरोगव्यथाविधुरतां भजते मनुष्यः ॥५२॥**

जो मानिस हरेक दिन तीन पटक (बिहान, मध्याह्न र साँझ) शीतल (र स्वच्छ) जलले मुख धुँदै दुबै आँखामा छ्याप्दछ, उ कहिल्यै आँखाका रोगबाट पीडित हुँदैन ।

पानी पिउने तरिका र पानीको गुणगान

**नादेयं नवमृदेघटप्रणिहितं सन्तप्तमर्कांशुभिः,
रात्रौ सम्प्रतिपूज्यमिन्दुकिरणैर्मन्दानिलान्दोलितम् ।
शीतं भिन्नमणिप्रभं लघुतया नास्तीति शङ्कावहं,
पाटल्युत्पलकेतकीसुरभितं संसेवयेद्वारि तत् ॥५३॥**

नयाँ माटाका भाँडामा राखिएको नदीको जल, जो दिनमा सूर्यका किरणले तातेको हुन्छ, रातमा चन्द्रमाका किरणको सम्पर्कमा आएको हुन्छ र शुद्ध वायुको स्पर्शमा परेको हुन्छ, यस्तो जल शीतल, मणिसमान कञ्चन र पचाउन हलुको हुने हुनाले कुनै पनि शङ्काले रहित हुन्छ । यस्तो स्वच्छ जललाई पाडरी, नीलकमल वा क्यात्तुके फूलले सुगन्धित बनाई पिउनु पर्दछ ।

**रे रे रुद्रजटाटवीपरिमलव्यालोलभस्माविलं प्रोन्मज्जत्सुरसुन्दरीकुचतटस्फारोल्लसत्सीकरम् ।
धाराधौतकरालिताम्बरतनु निःशेषतापापहं गाङ्गं तुङ्गतरङ्गभङ्गगहनं पानीयमानीयताम् ॥५४॥**

ए ए सेवकहरू हो ! भगवान् शङ्करको जटारूपी जङ्गलमा घुम्दा त्यहाँ रहेको खरानी मिसिएको, स्वर्गका सुन्दरीहरू नुहाउँदा तिनका स्तनकलशसँग ठक्कर खाएर छर्दै झर्ना बनेको, आफ्नो धारको प्रवाहले आकाशलाई पखाल्ने, सबैखाले तापलाई नाश गर्ने, अग्ला छालले गर्दा गहन बनेको यस्तो गङ्गाजल पिउनका लागि लेराओ ।

स्वच्छं सज्जनचित्तवल्लघुतरं दीनार्त्तिवच्छीतलं पुत्रालिङ्गनवत्तथैव मधुरं बालस्य सञ्जल्पवत् ।
एलोशीरलवङ्गचन्दनलसत्कर्पूरजातीदलैः पाटल्युत्पलकेतकीसुरभितं पानीयमानीयताम् ॥५५॥

हे सेवकहरू हो ! जुन जल सज्जनको मन जस्तै निर्मल छ, दुःखीले गरेको पुकार जस्तै हलुका छ, छोरोले हालेको अँगालो जस्तै शीतल छ, बालबालिकाको उटपटयाङ तोते बोली जस्तै मिठो छ, यस्तो अलैंची, खश, ल्वाङ्ग, चन्दन, कपूर, जाइफल तथा पाडरी-नीलकमल-क्यात्तुकेको फूलले सुगन्धित मनोहर जल पिउनका लागि लेराओ ।

तताएको पानी

कण्ठ्यं दीपनपाचनं लघुतरं सश्वासकासापहं हिध्माध्माननवज्वरामशमनं श्लेष्मापहं वातजित् ।
संशुद्धौ वरवस्तिशुद्धिकरणं हृत्पार्श्वशूलापहं गुल्मारोचकपीनसे निगदितं तुर्यांशमुष्णं जलम् ॥५६॥

उमालेर चार भागको एक भाग बाँकी रहेको पानी घाँटीका लागि लाभदायक, दीपन, पाचन, अति हलुको, दम आदि श्वासप्रश्वासका रोग तथा खोकी नाशक तथा बाडुली रोग र आध्मानमा हितकारी हुन्छ । भर्खर जरो आउन लाग्दा, आउँ पचाउन, कफ नाश गर्न र वातजन्य विकार हटाउन यस्तो पानी उपयोगी हुन्छ । शरीरका कुनै विकार बाहिर निकाल्नु पर्दा यस्तो जल उत्तम हुन्छ । यस्तो जलले मूत्राशयलाई सफा पार्दछ भने मुटु तथा कोखाको दुखाईलाई समेत कम गर्दछ । यतिमात्र होइन यो जल गुल्म, कमजोर पाचन शक्ति र पिनासमा अति नै लाभदायक हुन्छ ।

पित्तोत्तरे पित्तरोगे पित्तासृक्कफपित्तयोः ।
मूर्छाछर्दिज्वरे दाहे तृष्णातीसारपीडिते ॥५७॥
धातुक्षीणे विषार्त्ते च सन्निपाते विशेषतः ।
शस्तं चिरोत्थरोगेषु श्रृतशीतं जलं सदा ॥५८॥

पित्त बढेको बेलामा, पित्तसम्बन्धी अन्य कुनै रोग हुँदा, पित्तरक्त वा कफपित्त रोगमा, बेहोस हुने गर्दा, बान्ता हुँदा, जरो आउँदा, शरीर भतभती पोल्दा, तिर्खा लाग्दा, आउँ पर्दा, शरीरका धातु खिइँदा, विषको असरमा, सन्निपात हुँदा, क्षयरोगमा र आँखा सम्बन्धी रोगमा उमालेर चिसो भएको पानी पिउनु उत्तम हुन्छ ।

समय अनुसार पिइएको पानीको गुण

छत्रामृतं विषं वज्रं चत्वारो वारिणो गुणाः ।
भुक्तान्तरे च प्रत्यूषे अभुक्ते भोजनैः सह ॥५९॥
अग्रसंहारकाले च भुक्तादौ परतो निशि ।
आयुराहारकाले तु भुक्त्वा नोपरितो निशि ॥६०॥

पानीका छाता, अमृत, विष र वज्र गरी चार गुण हुन्छन् । खाना खाई सकेको केही बेरपछि तिर्खा लाग्दा पिइने पानीले छाताले जसरी रक्षा गर्ने काम गर्दछ । बिहान पिइएको पानीले अमृत सरह काम गर्दछ । भोक लाग्दा खानेकुरा नखाएर पिइएको पानी विष सरह हुन्छ । यसैगरी खाना सँगसँगै पिइएको पानीले बज्रको जस्तो काम गर्दछ ।

यन्मूला व्याधयः सर्वे सम्भवन्ति भयावहाः ।
तदेव भेषजं तेषां सिद्धिदं संस्कृतं जलम् ॥६१॥

असंस्कृत र गलत तरिकाले पानी पिउनाले अनेक थरी डरलाग्दा रोग लाग्दछन् भने यही पानीलाई उपयुक्त तरिकाले प्रयोग गरिए यो सबै रोगको औषधी हुन पुग्दछ ।

निहन्ति श्लेष्मसंघातं मारुतं चापकर्षति ।
अजीर्णं जरयत्यासु पीतमुष्णोदकं निशि ॥६२॥

रातमा तातोपानी पिउने गर्नाले त्यसले जमेको कफको ढिक्कालाई नाश गर्दछ, वातजन्य रोगहरु निको हुन्छन् र नपचेको खानपिनलाई पचाई दिन्छ ।

वर्षासु न जलं ग्राह्यं नादेयं बहुदोषकृत् ।
श्रृतशीतं त्रिदोषघ्नं व्युषितं तच्च दोषकृत् ॥६३॥

वर्षा ऋतुमा नदीहरुको जल पिउन हुन्न किन कि यो अति नै दोषयुक्त हुन्छ । उमालेर चिसो बनाइएको पानीले त्रिदोष नाश गर्दछ तर यही पानी बासी भए त्यसले त्रिदोष उत्पन्न गर्दछ ।

तत् पादहीनं वातघ्नमर्धहीनं च पित्तजित् ।
कफे पादावशेषं तु पानीयं लघु दीपनम् ॥६४॥

उमालेर एक चौथाई बाँकी भएको पानीले वातदोष नाश गर्दछ । उमालेर आधा भएको पानीले पित्तदोष नाश गर्दछ । उमालेर एक चौथाई बाँकी भएको पानी बढेको कफ नाश गर्न अती नै उपयोगी हुन्छ । यस्तो पानी हलुका र दीपन गुणको हुन्छ ।

दिवा श्रृतं च यत्तोयं रात्रौ तद् गुरुतां भजेत् ।
रात्रौ श्रृतं तु दिवसे गुरुत्वमधिगच्छति ॥६५॥

दिनमा उमालेर राखेको पानी रातमा र राती उमालेर राखेको पानी दिउस भएपछि पचाउन कठिन हुन्छ, नपिउनु ।

चिसो पानी पिउन नहुने अवस्था

पार्श्वशूले प्रतिश्याये वातरोगे गलग्रहे ।
आध्माने स्तिमिति कोष्ठे सद्यः शुद्धौ नवज्वरे ॥
हिक्कायां स्नेहपीते च शीताम्बु परिवर्जयेत् ॥६६॥

कोखो दुख्दा, रुघाको जरो आउँदा, वातसम्बन्धी रोग भए, घाँटी बसे, आध्मान भए, कब्जियत भए, वाकवाकी लागे, कुनै औषधीको प्रयोग गरी दिसा मार्फत शरीरका दोष बाहिर निकालेको अवस्थामा, भर्खर जरो आउन शुरु हुँदा, बाडुली लाग्दा र घिउ आदि चिल्लो कुरा खाएका बेलामा चिसो पानी नपिउनु, हानी गर्दछ ।

थोरै पानी पिउनुपर्ने अवस्था

गुल्मार्शोग्रहणीक्षये च जठरे मन्दानलाध्मानके
शोफे पाण्डुगलग्रहे व्रणगदे मोहे च पित्तामये ।
वातारुच्यतिसारके कफयुते कुष्ठे प्रतिश्यायके
चोष्णं वारि सुशीतलं श्रृतहिमं स्वल्पं प्रदेयं जलम् ॥६७॥

गुल्म, अल्काई, ग्रहणी (अपच हुने रोग विशेष), क्षयरोग, पेटसम्बन्धी अन्य रोग, कमजोर पाचनशक्ति, आध्मान, शरीर सुन्निने रोग, पाण्डुरोग, घाँटी बस्ने रोग, घाउखटिरा, मोह हुँदा, आँखासम्बन्धी रोग, वातजन्य विकार, आउँ, कफ बढेको अवस्था, कुष्ठरोग र रुघाखोकी लागेका बिरामीलाई उमालेर चिसो भएको पानी थोरै थोरै मात्रामा पिउन दिनु पर्दछ ।

तातो कुरा चोबिएको पानीको गुण

तप्तायः पिण्डसंयुक्तं लोष्ठनिर्वापितं जलम् ।
सर्वदोषहरं पथ्यं सदा नैरुज्यकारकम् ॥६८॥

तातो न तातो फलाम वा ढुङ्गा वा माटाको डल्लो सेलाउन हालिएको पानीले सबै किसिमका दोष हरण गर्दछ, पथ्य र आरोग्यदायक हुन्छ ।

पानी पिउने तरिका

निरामो भोजनादर्वाक् पिबेद्वारि सुशीतलम् ।
अजीर्णे तु पिबेद्वारि शीतलं स्वेच्छया पुनः ॥६९॥

भर्खर आउँ निको भएका व्यक्तिले खाना खाएको केही बेरपछि स्वच्छ चिसो पानी पिउनु । अजीर्ण हुँदा खाना खानु हुन्न, चिसो पानी पिइरहनु पर्दछ । यसले अजीर्ण रोग निको हुन्छ ।

पानीको प्रशंसा

क्वचिदुष्णं क्वचिच्छीतं क्वचित्क्वथितशीतलम् ।
क्वचिद्भेषजसंयुक्तं न क्वचिद्वारि वार्यते ॥७०॥

कतै तातो, कतै चिसो, कतै उमालेर सेलाएको अनि कतै औषधी पानी पिउने विधान उल्लेख गरिएका छन् । पानी पिउन पूर्णतः निषेध कतै र कहिल्यै पनि गरिएको हुन्न (र गर्न पनि हुँदैन) ।

तृषितो मोहमायाति मोहात्प्राणान् विमुञ्चति ।
तस्मात्स्वल्पं च दातव्यं न क्वचिद्वारि वार्यते ॥७१॥

तिर्खाएको व्यक्ति धेरै बेर पानी पिउन पाएन भने बेहोश भएर ढल्दछ । बेहोशकै अवस्थामा कहिले काहीँ उसको ज्यान पनि जान सक्दछ । त्यसैले पानी नपिउनु भनेका अवस्थामा पनि थोरै पानी त अवश्य नै दिने गर्नु पर्दछ किन कि पानी पूर्णतः निषेध गर्नु कतै पनि उचित हुन्न ।

पानीयं प्राणिनां प्राणा विश्वमेव हि तन्मयम् ।
अतोऽत्यन्तनिषेधेऽपि न क्वचितद्वारि वार्यते ॥७२॥

पानी नै सबै प्राणीहरूको प्राण हो र प्राण अस्तित्वमा रहने कारण हो । यो सारा संसार जलमय छ त्यसकारण कुनै कुनै पानी पिउनै हुन्न भनिएको अवस्थामा पनि पानीलाई पूर्णतः निषेध गरिएको मानिदैन किन कि पानी पूर्णतः निषेध गरिएपछि प्राणको रक्षा गर्न सम्भव नै हुन्न ।

मूर्छापित्तोष्णदाहेषु विषे रक्ते मदात्यये ।
भ्रमक्लमपरीतेषु तमके वारि शीतलम् ॥७३॥

बेहोश हुँदा, पित्त बढ्दा, गर्मी हुँदा, विदाहमा, विषको असर हुँदा, रक्तपित्तमा, मदात्ययमा, रिँगटा लाग्दा, क्लममा र दमको रोग (तमक) मा चिसो पानी पिउनु पर्दछ, यसले तुरुन्त आराम हुन्छ ।

सूर्यास्त पछि पानीको प्रयोग

पिबेद् घटसहस्राणि यावन्नास्तमितो रविः ।
अस्तङ्गते दिवानाथे बिन्दुरेको घटायते ॥७४॥

सूर्य नअस्ताउँदासम्म हजारौं गाग्री पानी पिए पनि सूर्य अस्ताएपछि भने एक थोपा पानी पनि एक गाग्री पानी सरह हुन जान्छ । (भावः- सकेसम्म सूर्यास्तपछि पानी नपिउनु पिउनै परेपनि थोरै पिउनु किन कि पानीको पूर्णतः निषेध कतै र कहिल्यै हुँदैन) ।

खाना खाँदा पानीको प्रयोग र पानीको महत्व

अजीर्णे चौषधं वारि जीर्णे वारि बलप्रदम् ।
भोजने चामृतं वारि रात्रौ वारि विषोपमम् ॥७०॥

अजीर्ण हुँदा खानेकुरा केही पनि नखाई अलिअलि पानी पिइरहने गर्नु पर्दछ । यसरी पिइएको पानी अजीर्णको औषधी हुन पुग्दछ । खाना पचेपछि पिइएको पानीले बल बढाउँदछ । खाना खाँदा बीचमा जल पिउनु अमृत पिउनु सरह हुन्छ । राती पानी पिउनु विष पिउनु सरह हुन्छ ।

अत्यम्बुपानान्न विपच्यतेऽन्नं निरम्बुपानाच्च स एव दोषः ।
तस्मान्नरो वह्निविवर्धनार्थं मुहुर्मुहुर्वारि पिबेदभूरि ॥७१॥

अति धेरै पानी पिउने गरे खाएको खाना पच्दैन, पिउँदै नपिए पनि पच्दैन । त्यसैले, जठराग्निलाई बालिराख्न मानिसले पटकपटक अलिअलि पानी पिउने गर्नुपर्दछ ।

क्षुधा संशुष्कहृत्कण्ठः प्रथमं कवलान् बहून् ।
अभुक्त्वा प्रपिबेदम्बु शीतलं मात्रया युतम् ॥७२॥
तेन हृत्कण्ठशुद्धिः स्यात्सुखेनान्नं पतत्यधः ।
स्निग्धमुष्णं च यद्भुक्तं ततः सन्तर्पणं भवेत् ॥७३॥

भोकले घाँटी र हृदय सुकेको अवस्थामा तुरुन्त हतारहतार खाना नखानु । पहिले मुख धेरैपटक कुला गरेर दुई तीन घुड्का चिसो पानी पिउनु । यसो गर्नाले उसको घाँटी र हृदय शुद्ध हुन पुग्दछ र खाएको खाना सजिलै तल (पेटभित्र) जान पाउँदछ । (खाना खानु अघि र पछि गरिने आचमनको वैज्ञानिक कारण यही हो) । त्यसपछि खाइने चिल्लो सहितको तातो खानाले मानिसलाई तृप्त बनाउँदछ ।

आदौ द्रवं समश्नीयात्तत्राम्बु न पिबेद् बहु ।
मध्ये तु कठिनं भुङ्क्ते यथेष्टं शस्यते जलम् ॥७४॥

खाना खाँदा शुरुमा रसिलो खानेकुरा खानु, त्यसबेला सँगसँगै वा त्यसपछि लगत्तै पानी नपिउनु । त्यसपछि रोटी आदि सुक्खा खानेकुरा खानु र सँगसँगै आवश्यकता अनुसार थोरै थोरै पानी पनि पिउनु ।

तथैव भोजनस्यान्ते पीतमम्बु बलप्रदम् ।
द्रव्यप्रधानभुक्तान्ते किन्तु तन्मात्रया पिबेत् ॥७५॥

यसैगरी खाना खाइसकेको केही बेरपछि पिइएको पानीले बल दिन्छ तर भोजनमा तरल पदार्थ बढी लिइएको छ भने भोजन पछि अति थोरै पानी पिउनु पर्दछ । (धेरै पिउँदा खाएको खाना पचाउने पित्तरस (पाचक रस) ले काम गर्न छाड्दछ) ।

आदौ द्रवं समश्नीयान्मध्ये तु कठिनाशनः ।
अन्ते पुनर्द्रवाशी तु बलारोग्ये न मुञ्चति ॥७६॥

मानिसले खाना खाँदा शुरुमा रसिला खानेकुरा खानु पर्दछ । बीचमा रुखोसुखो र अन्तमा पुनः दूध आदि जस्ता रसिला कुरा खानु पर्दछ । (अन्य समस्या नभए) यसरी खाने गरे बल र आयु यथास्थितिमा बसी रहन्छ ।

आदौ जलं वह्निविनाशकारी कुर्यात्तदन्ते कफबृंहणं च ।
मध्ये तु पीतं समतासुखं च तस्यापि योगोऽभिमतः सकृच्च ॥७७॥

खाना खानु ठिक अघि पिइएको पानीले जठराग्नि (भोक) लाई नाश गर्दछ । (तर यतिबेला दुईतीन घुड्का पानी पिउँदा भने हानी हैन लाभ नै गर्दछ) । खाना खाई सकेपछि पानी पिउनाले कफ बढ्दछ र शरीर मोटो हुन्छ । खाना खाँदा बीचमा पिइएको पानीले शरीरलाई समताको स्थितिमा राख्दछ । तर, खाना खाँदा बीचमा एकपटक मात्र पानी पिउनु पर्दछ, पटकपटक होइन ।

अमृतं विषमिति सलिलं चेदं निगदन्ति विदिततत्त्वार्थाः ।
युक्त्या सेवितममृतं विषमेतदयुक्तितः पीतम् ॥७८॥

तत्वज्ञानीहरू भन्दछन् कि-पानी नै अमृत र पानी नै विष हो । विधिपूर्वक पिए यो अमृत हुन्छ भने जथाभावी पिए यही विष हुन्छ ।

पूरयेद्भागयुगलं कुक्षेरन्नेन सुस्थितः ।
जलेनैकं चतुर्थं च वायुसञ्चारणाय वै ॥७९॥

स्वस्थ व्यक्ति (स्वस्थ रहेका र स्वस्थ भई रहन चाहने) व्यक्तिले खाना खाँदा पेटलाई (चार भागमा विभाजन गरी) दुई भाग अन्नले र एक भाग पानीले भर्नु, चौथो भाग हावालाई खेल्न खाली राख्नु। (पेटभरी वा टन्न अघाउने गरी कहिल्यै नखानु । खाना खाने अघाउनका लागि होइन, तृप्त हुनका लागि हो । जिभ्रो र आँखाका लहेलहैमा मनलाई कुदाएर खानपिन गर्ने गरियो भने यसैले रोग निम्त्याउँदछ) ।

ग्रासे ग्रासे तु पातव्यं शीतलं वारि सर्वदा ।
बहुवारियुतं चान्नमग्निः पचति सत्वरम् ॥८०॥

गाँसै पिच्छे अलि अलि पानी (वा दाल, तरकारीको रस आदि जस्ता रसिला कुरा) खान सकिन्छ, किन कि रस अधिक अन्नलाई जठराग्निले चाँडै पचाई दिन्छ ।

तस्मादादावतिस्वल्पं मध्ये च तृप्तिदायकम् ।
मात्रया च पिबेदन्ते न रोगैर्बाध्यते नरः ॥८१॥

यसकारण खाना खानु अघि अति थोरै (आचमन गरेजति) पानी पिउनु पर्दछ । खाना खाँदा बीचमा आवश्यकता अनुसार पानी पिउन सकिन्छ । तर, खाना खाई सकेपछि पुनः अलिकति मात्र पानी पिउनु पर्दछ । यसो गर्नाले मानिस रोगले पीडित हुँदैन । (खाना खानु अघि र खाना खाइसकेपछि गरिने आचमन विधि शरीरका दृष्टिले उचित विधि देखिन्छ, तर आचमन कसरी गर्ने भन्ने कुरा नै बिर्सेर आजभोली त नङ चोपेर छर्की आचमन गर्ने गरिएको देखिन्छ) ।

वासितं नूतनैः पुष्पैः पाटलीचम्पकादिभिः ।
पथ्यं सुगन्धि हृद्यं च शीतलाम्बु सदा पिबेत् ॥८२॥

नयाँ एवं ताजा पाडरी, चाँप आदिका फूलले बास्ना आउने बनाइएको, पचाउन सहज, सुगन्धित, मनले दिगमिग नमानेको र शीतल पानी सधैं पिउने गर्नु पर्दछ ।

सुगन्धि पाटलीपुष्पं चम्पकैरधिवासितम् ।
कर्पूरेण च यत्तोयं तत्पथ्यं सर्वदा नृणाम् ॥८३॥

मगमग बास्ना आउने पाडरी, चाँप आदिका फूल तथा कपूरले सुगन्धित बनाइएको पानी मानिसका लागि सधैं हितकारी हुन्छ ।

ग्रीष्मे शरदि पातव्यं स्वेच्छया सलिलं नरैः ।
अन्यदा स्वल्पमेवैतद्वातश्लेष्मभयात् पिबेत् ॥८४॥

मानिसले ग्रीष्म र शरद् ऋतुमा इच्छा अनुसार टन्न पानी पिउनु । अरु ऋतुमा वात तथा कफजन्य विकार हुन सक्दछ भन्ने सोची अलि कम पानी पिउनु ।

अन्नेनापि विना जन्तुः प्राणान्सन्धारयेच्चिरम् ।
तोयाभावे पिपासार्त्तः क्षणात् प्राणैर्विमुच्यते ॥८५॥

प्राणि अन्नको अभावमा पनि लामो समय बाँच्न सक्दछ । तर, पानी बिना तिर्खाले पीडित हुँदा उ एकैछिनमा प्राणहीन हुन पुग्दछ ।

आदिमध्यावसाने तु भोजने पयसा युते ।
कृशं साम्यं तथा स्थौल्यं भवन्ति क्रमशो गुणाः ॥८६॥

खाना खाँदा अगाडि पानी पिए (भोक कम लागी अन्न पनि नपच्नाले) मानिस दुब्लाउँदछ, बीचमा पानी पिए शरीर यथास्थितिमा रहन्छ, अन्तमा पिए (कफ बढ्ने हुनाले) मोटाउँदछ ।

पानीयं पानीयं शरदि वसन्ते च पानीयम् ।
नादेयं नादेयं शरदि वसन्ते च नादेयम् ॥८७॥

शरद् र वसन्त ऋतुमा (पनि) यथेष्ट पानी पिउनु । तर, यि ऋतुमा पनि (कतै हिँडडुल गर्दा) नदीको पानी नपिउनु ।

॥ इत्यायुर्वेदमहोदधौ श्रीसुषेणकृते पानीयगुणाः ॥

॥ अथ काष्ठतप्तोदकवर्गः ॥
दाउरा अनुसार तताइएको पानीको गुण

गन्धर्वहस्तकाष्ठैश्च तप्तं वारि प्रपूजितम् ।
अलक्ष्मीरक्तपित्तघ्नं दोषाणां च प्रसादनम् ॥१॥

अँडिरको दाउरालाई पूजा गरेर बाली तताइएको पानीले अलक्ष्मी रक्तपित्त दोषलाई नाश गर्दछ ।

भल्लातकैश्च काष्ठैश्च तप्तं वारि शुभोदकम् ।
वातश्लेष्महरं पथ्यं वीर्यतेजोविवर्धनम् ॥२॥

भलायो दाउराले तताइएको शुभ पानीले वातविकार र कफविकार नाश गर्नुका साथै पथ्य पनि हुन्छ । यसले वीर्य र तेज पनि बढाउँदछ ।

पालाशोदुम्बरोद्भूतकाष्ठतप्तं शुभं जलम् । व्रणकण्डूहरं चासृक्बलवीर्यविवर्धनम्॥३॥

पलाँश र डुम्रीको दाउराले तताइएको शुभ पानीले खटिरा, चिलाउने रोग निको पार्नुका साथै रगत, बल र वीर्य बढाउँदछ ।

जम्बूकपित्थाम्रजैः काष्ठैः तप्तं वारि तडागजम् ।
मेधाबलप्रदं वीर्यकृमिदोषविनाशनम्॥४॥

जामुनु, खयर र आँपको दाउराले तताइएको "तडाग" जलले सम्झना शक्ति र बल बढाउनुका साथ वीर्य र किराको दोष नाश गर्दछ ।

उदुम्बरीकाष्ठजैस्तोयं ताप्यं वापीसमुद्भवम् ।
कफहृत्तच्च निर्दिष्टं दोषाणां च विनाशनम्॥५॥

डुम्रीका दाउराले तताइएको "वापी" जलले कफविकार आदि दोष हटाउँदछ ।

काष्ठै खदिरजैस्तप्तं रक्तपित्तविनाशनम् ।
आप्यायनकरं ग्रीष्मे श्रेष्ठमुक्तमिदं जलम्॥६॥

खयरको दाउराले तताइएको पानीले रक्तपित्त नाश गर्दछ । यस्तो ग्रीष्म ऋतुमा तिर्खा मेट्न र बल बढाउन उत्तम हुन्छ ।

कदम्बनिम्बजैस्तप्तं सरित्समुद्रजं जलम् ।
पथ्यं दोषहरं कण्डूरक्तपित्तविनाशनम्॥७॥

कदम र नीमको दाउराले तताइएको तलाउ र सागरको जल पथ्य हुन्छ, दोषहरू हटाउँदछ तथा चिलाउने रोग र रक्तपित्त नाश गर्दछ ।

धात्रीदारुश्रृतं तप्तं मलक्षालनयोदकम्(?) ।
वातपित्तहरं श्रेष्ठं रसायनकरं परम्॥८॥

अमलाको दाउराले तताइएको मल पखालिएको (?) पानीले वातदोष र पित्तदोष नाश गर्दछ तथा बुढ्यौली आउन दिँदैन ।

पुष्करस्य (मधुकस्य) च काष्ठैश्च तप्तं कूपोद्भवोदकम् ।
वातपित्तहरं श्रेष्ठं रसायनकरं परम्॥९॥

नीलकमलको (महुवाको) दाउराले तताइएको "कूप" पानीले वात र पित्त नाश गर्नुका साथै बुढचौली आउन दिँदैन ।

ग्रहणीपाण्डुहृत्कासश्वासहृत्परमं हितम् ।
कर्पूर (कर्कन्धु) दारुसंभृततप्तमुष्णोदकं शुभम् (रोगान् संजनदेद् बहून्) ॥११॥

कपुर आदिका दाउराले तताइएको शुभ जलले कब्जियत, पाण्डु, खोकी, दम आदि रोगमा धेरै फाइदा गर्दछ ।

वटैश्चार्जुनकाष्ठैश्च संततं तापितं जलम् ।
बलमेधाप्रजननं (आ) मैत्रेयेण प्रदर्शितम् ॥१२॥

वर र अर्जुनको दाउराले तताइएको पानीले बल र सम्झना शक्ति दिन्छ ।

तर्कारी वातहन्त्री च कण्डूत्वग्दोषवर्धनम् ।
वनो (नवो)दकं सुसंतप्तं मलानां क्षालने हितम् ॥१३॥

गिनेरीको दाउराले तताइएको पानीले वातविकार नाश गर्दछ, चिलाउने रोग र छालाका दोष बढाउँदछ । वनको तताइएको पानी मल पखाल्न उत्तम हुन्छ ।

॥ इति काष्ठतप्तोदकवर्गः ॥

॥ अथ भाजनभेदेन गुणविशेषाः ॥
भाँडा अनुसार तताइएको पानीको गुण

हेमपात्रे च सुस्वादु विपाके शीतलं मधु ।
त्रिदोषशमनं वीर्यबलमेधाकरं शुभम् ॥१॥

सुनको भाँडामा तताइएको पानी स्वादिलो हुन्छ, पचेपछि शीतल र मिठो हुन्छ । त्रिदोष नाश गर्दछ, वीर्य-बल र सम्झना शक्ति बढाउँदछ ।

त्रपुपात्रोदकं यच्च पिच्छलं मधुरं रसे ।
वीर्ये कफप्रदं चाग्निशकृन्मारुतवर्धनम् ॥२॥

राङ्का भाँडामा तताइएको पानी चिप्लो र मिठो हुन्छ । यसले वीर्य, कफ, पाचकाग्नि र वायु विकार बढाउँदछ ।

घोषपात्रे यदुदकं विपाके कटुकं गुरु ।
पित्तश्लेष्मप्रदं वृद्धे यथाकालं बलाय च (वृद्धौ व्यथाकालानुरूपितम्) ॥३॥

काँसको भाँडामा तताइएको पानी पचेपछि पिरो र पचाउन कठिन हुन्छ । यसले पित्त र कफ बढाउँदछ । बल पनि दिन्छ ।

धारापातपयः पानं घ्राणोपरि सुशीतलम् ।
श्वसेवनान्नपतयो (आसेचनं च नयने) त्रिदोषशमनं हितम् ॥४॥

वर्षाको पानी पिउन, नाकमा हाल्न, आँखामा हाल्न उपयोगी हुन्छ । यसले त्रिदोष नाश गर्दछ ।

ताम्रभाजनके वारि सोष्णं स्वादे सकृत्कटु ।
पित्तानिलप्रदं वृद्धे शकृन्मारुतनाशनम् (कोपनम्) ॥५॥

तामाका भाँडामा तताइएको पानीको स्वाद केही पिरो हुन्छ । यसले पित्त र वायु बढाउँदछ ।

रीतिकापचितं तोयं कटु श्लेष्मविनाशनम् ।
पित्तलं सकटूष्णं च मेहरोगविवर्धनम् ॥६॥

जस्ताका भाँडामा तताइएको पानी पिरो हुन्छ र कफ नाश गर्दछ । पित्त बढाउँदछ, पिरो र गर्मी गर्ने हुन्छ तथा प्रमेहलाई बढाउँदछ ।

लोहभाजनसंस्थं च पयः पानं दूषितम् ।
रक्तपित्तह(क)रं कण्डूत्रिदोषशमनं परम् (मददोषाग्निकारकम्) ॥७॥

फलामका भाँडाको पानीले रक्तपित्त, चिलाउने र त्रिदोष नाश गर्दछ ।

मधूदुम्बरपात्रेण तापितं चोदकोत्तमम् ।
वपुः कान्तिप्रदं पित्ते (प्रोक्तं) वह्निमान्द्यकरं सकृत् (च तत्) ॥९॥

महुवा वा अशोक वा डुम्रीका दाउराले तताइएको पानी उत्तम हुन्छ । यसले शरीरलाई कान्ति दिन्छ, पित्त र पाचकाग्निलाई बढाउँदछ ।

भाजने मृन्मये तप्तं मलानां क्षालने हितम् ।
धातुसाम्यकरं वीर्यबलौजः परिवर्धनम् ॥१०॥

माटाको भाँडामा तताइएको पानी मल पखाल्न काम लाग्दछ । यसले धातुलाई शान्त पार्दछ तथा वीर्य, बल र ओज बढाउँदछ ।

॥ इत्यायुर्वेदमहोदधौ सुषेणकृते भाजनाधिवासविधिः ॥

॥ अथ जलाधिवासनविधिः ॥
बाथटब

देवताको मूर्ति स्थापना गर्दा एक रात जलमा डुबाएर राख्ने विधिलाई जलाधिवासन भनिन्छ । तर, यहाँ जलाधिवासन भन्नाले आजभोलीको बाथटब जस्तै सानो नीजि मानव निर्मित कुण्ड वा भाँडामा शरीरलाई केहीबेर डुबाएर राख्नु भनेर बुझ्नु पर्ने हुन्छ । यसो गर्नुलाई त्यसबेला राजकीय शोख मानिन्थ्यो त्यसैले यहाँ राजाकै कुरा बढी गरिएको छ । यस खण्डमा यसैका विधिका बारेमा बताइएको छ ।

उशीरमांसी सकचूर एला (मूला) लवङ्गकङ्कोलसवारि कुष्ठम् ।
हरीतकी गन्धसमं च भागं (गन्धसमानभागं) जलाधिवासाः पृथिवीश्वराणाम् ॥१॥

खस (उशीर), जटामसी (मांसी), सेतो हलेदो (कचूर), अलैंची, ल्वाङ, कपूर, सवारि (अमला ?), कुट, हर्रो र गन्धक (वा घोटेको चन्दन) को समान भाग-यि राजाका जलाधिवासका लागि उपयोगमा लेराइने द्रव्य हुन् ।

मांसीचन्दनवालुकद्वययुतं भागद्वयं स्यात्ततो, धात्रीजातिवतीलवङ्गसहितं भागार्धजातिफलम् ।
कंकोलं च तमालपत्रत्रुटिभिर्मुस्तासकर्पूरकैः, एतैर्वल्लिचतुष्ककुष्ठसहितं भागं तु सार्धं भवेत् ॥२॥

जटामसी (मांसी), चन्दन र दुबै थरी टिमुर (वालुकद्वयं) दुई भाग तथा अमला, जाई, ल्वाङ्ग सहित जाइफल आधा भाग एवं बडहर (कंकोल), तेजपात (तमालपत्र), सुकुमेल (त्रुटि), मोथे (मुस्ता), कपुर, चार थरीका लहरा (?) र कुट आधा मिसाएर पनि जलाधिवासन गर्न सकिन्छ ।

श्यामाकेसरचन्दनैः सह पृथक् भागैकसम्मिश्रितैः ।
कुर्याच्चैव जलाधिवासमनिशं श्रीराजयोग्यं सदा ॥३॥

लताकस्तुरी, केसर र चन्दन बेग्लाबेग्लै एक एक भाग मिसाएर पनि राजाका लागि उपयुक्त जलाधिवासन गर्न सकिन्छ ।

उशीरधात्रीद्रविडासकुष्ठैः सचन्दनैश्चोरकजातिपुष्पैः ।
वराङ्गमुस्तैः सहपाटलैश्च कर्पूरजात्येह जलाधिवासः ॥४॥

खस, अमला, अलैंची, कुट, चन्दन, समयो वृक्ष (चोरक), चमेली, दालचिनी (वराङ्ग), मोथे, पाडरी, कपुर, मालती मिसाएर पनि जलाधिवासन गर्न सकिन्छ ।

परिपेलवया तुल्या रालगुग्गुलमुस्तकैः ।
चूर्णिता सितयोपेता वारिभाजनधूपनम् ॥५॥

मोथे वा वनमोथे (परिपेलव), सालधूप (राल), गोकुलधूप र मोथेमा अलिअलि चिनी मिसाउँदा पनि जलपात्रलाई शुद्ध वा सुगन्धित बनाउन सकिन्छ ।

कुष्ठमुस्तकसंयुक्तैः एलवोशीरचन्दनैः ।
मृदिता मृत्सु पिण्डैस्तैः खदिरांगारपाचितैः ॥६॥

कुट, मोथे, सिलटिम्मुर (एलव), खश र चन्दन मोली डल्लो बनाई खयरको आगोमा पकाउनु ।

सहकाररसाभ्यक्तैश्चम्पकोत्पलपाटलैः ।
पद्मकुष्ठककुन्दैश्च पुष्पकालाधिवासितः ॥
श्रेष्ठः सलिलवासोऽयं स्मृतः सर्वर्तुको बुधैः ॥७॥

आँपको रस मिश्रित चाँप, नीलकमल, पाडरी, कमल, कुट र कुन्दले जललाई सुगन्धित बनाउनु । यो सबै ऋतुमा उपयुक्त हुने जलाधिवासन हो, यस्तो विद्वानहरूको विचार छ ।

लवङ्गोशीर-कंकोल-कान्ता-नलद-चन्दनैः ।
सलिलामलकंकोल-पथ्या-कर्चूर-संयुतैः ॥८॥
विचूर्णितैः समैरेभिः सुशीतामलवारिणा ।
अधिवासनमिच्छन्ति श्रेष्ठं सर्वर्तुकं बुधाः ॥९॥

ल्वाङ्ग, खस, बडहर, अलैंची (कान्ता), जटामसी (नलद), चन्दन, पानी, अमला, बडहर (?), हर्रो र कचूर बराबर मिसाई बनाइएको धुलो चिसो पानीमा हाल्नाले जलाधिवासनका लागि उत्तम हुन्छ वा जल प्रशोधन र सुगन्धित हुन्छ । यस्तो जलमा गरिने जलाधिवासन सबै ऋतुका लागि उपयोगी हुन्छ ।

॥ इत्यायुर्वेदमहोदधौ सुषेणकृते जलाधिवासनविधिः ॥

॥ अथ क्षीरवर्गः ॥

दूध

इदानीं क्षीरगुणाः कथ्यन्ते ।
तत्रापि गव्यमाहिषयोरेव सदोपयोगित्वादुभयोरेव प्रथमं स्वरूपं विचार्यते ।

अथ गोक्षीरम्-

गाईको दूधको महत्व

अब दूधका गुणका बारेमा बताइन्छ । यसमा पनि उपयोगिताका दृष्टिले पहिले गाई र भैंसीको दूधका विषयमा बताइन्छ ।

दूधको महत्व

क्षीरं साक्षाज्जीवनं जन्मसात्म्यात्तद्धारोष्णं गव्यमायुष्यबल्यम् ।
प्रातः सायं ग्राम्यधर्मावसाने भुक्तेः पश्चादात्मसात्म्यं करोति ॥१॥

दूध स्तनपायी जीवका लागि साक्षात् जीवन हो किन कि यो जन्मैदेखि सात्म्य हुन्छ । गाईको धारोष्ण दूधले दीर्घायू र बल दिन्छ । बिहानबेलुकी यस्तो दूध पिउने गर्नु । ग्राम्यधर्म पछि पनि दूध पिउने गर्नु । खाना खाएपछि पनि दूध पिउनु यसले खाएको कुरालाई शरीरले सहने बनाई पचाउन मद्दत गर्दछ ।

गाईको दूधको महत्व

गव्यं हितं मेध्यतमं हि दुग्धं प्राणप्रदं पित्तसमीरणघ्नम् ।
रसायनं वर्णकरं सुकेश्यमारोग्यहेतुः सततं नराणाम् ॥२॥

गाईको दूध मानिसका लागि हितकारी, अति पवित्र, प्राणदायक, पित्त र वात नाशक, बुढ्यौलीनाशक, वर्णमा निखार लेराउने, कपालका लागि अति नै हितकारी र सधैं निरोगी बनाउने गुणको हुन्छ ।

शीतलं मधुरं स्निग्धं वातपित्तहरं परम् ।
वृष्यमोजस्करं हृद्यं श्लेष्मघ्नं च रसायनम् ॥३॥

गाईको दूध शीतल, मिठो, चिल्लो र वातपित्तदोष नाशक नाशक हुन्छ ।यसले पौरुषत्व र तेज बढाउँदछ । मनकारी हुन्छ । यसले कफ नास गर्दछ रर वृद्धत्व पन्छाउन (रसायनी) यो अती उत्तम हुन्छ ।

पाके स्वादु रसे मेध्यं क्षयक्षीणबलप्रदम् ।
श्वासकासप्रशमनं श्रमत्रयमदापहम् ॥४॥

गाईको दूधको पचेपछिको रस गुलियो हुन्छ । यो पवित्र हुनुका साथै दुब्लाएका वा कमजोर भएकालाई बल प्रदायक हुन्छ । यसले दम र खोकी निको पार्नुका साथै मन, वचन र शरीरजन्य थकाई मेटाई नशा (मद) को असर भगाउँदछ ।

जीर्णज्वरे मूत्रकृच्छ्रे रक्तिपित्ते च शस्यते ।
गव्यं पयः पवित्रं च बल्यं पुष्टिप्रदायकम् ॥
श्रेष्ठं चक्षुष्यमायुष्यं कान्तिलावण्यकारकम् ॥५॥

पुरानो जरो (दीर्घजरो), मूत्रकृच्छ्र र रक्तपित्तमा गाईको दूध अति नै उत्तम हुन्छ । यो पवित्र, बलदायक, आयुवर्धक, कान्तिवर्धक र सौन्दर्यवर्धक हुन्छ ।

पयो गव्यं तेषां भ्र(श्र)मरुधिरपित्तश्रममद
क्षयालक्ष्मीगुल्मप्रदरगरपाण्ड्वामयहरम् ।
शकृच्छ्लेष्मज्वर (?) श्वयथुप्लीहशमनं
तृषामेदोमूर्छाज्वरमनिलमप्याशु शमयेत् ॥६॥

गाईको दूधले रिँगटा, रक्तपित्त, थकाई, नशा, क्षयरोग, अलक्ष्मी, गानुगोला, प्रदर, पाण्डुरोग र आमरोग नाश गर्दछ । कफ-जरो, शरीर सुन्निने, फियोका रोग, तिर्खा, बोसोका विकार, बेहोसी र वातजरो चाँडै निको पार्दछ ।

गाईको वर्ण अनुसार दूधको गुण

गवां सितानां वातघ्नं कृष्णानां पित्तनाशनम् ।
कफघ्नं रक्तवर्णानां त्रीन् हन्ति कपिलाद(प)यः ॥७॥

सेतो गाईको दूधले वातविकार, कालो गाईको दूधले पित्तविकार, रातो वर्णको गाईको दूधले कफविकार र कैली (आदि) गाईको दूधले त्रिदोष नाश गर्दछ ।

दूध हालिने भाँडा अनुसार दूधको गुण

ताम्रे वातहरं क्षीरं सौवर्णे पित्तनाशनम् ।
रौप्ये श्लेष्महरं चैव कांस्ये रक्तप्रसादनम् ॥८॥

तामाको भाँडाको दूधले वातविकार, सुनको भाँडाकोले पित्तविकार, चाँदीको भाँडाकोले कफविकार नाश गर्दछ भने काँसको भाँडाकोले रगत प्रशोधन गर्दछ ।

॥ अथ माहिषक्षीरम् ॥
भैंसीको दूध

माहिषं बलवर्णौजोनिद्राशुक्रकफप्रदम् ।
तीक्ष्णाग्निशमनं स्वादु रसे पाके च पुष्टिदम् ॥९॥

भैंसीको दूधले बल, वर्ण र ओज बढाउँदछ । यसले निद्रा धेरै लगाउनुका साथै शुक्र र कफ पनि बढाउँदछ । यसमा तीव्र जठराग्निलाई शान्त पार्ने (एसिडिटी कम गर्ने) रस हुन्छ र यो दूध पचेपछि पनि गुलियो स्वादको हुनुका साथै पुष्टिकारक हुन्छ ।

दुर्जरं पित्तहृत् स्वादु कफवातकरं परम् ।
व्यायामश्रान्तदेहस्य श्रमघ्नमनिलापहम् ॥१०॥

भैंसीको दूध ढिलो गरी पच्दछ, पित्तनाशक हुन्छ, मिठो हुन्छ र अति धेरै कफ बढाउँदछ । यो दूध व्यायाम गरेर थाकेका व्यक्तिको थकाई मेट्ने र वातजन्य विकार नाश गर्ने गुणको हुन्छ ।

निष्कामस्यातिवृद्धस्य स्त्रीषु कामप्रदायकम् ।
बलिनस्तरुणस्यापि विशेषात्कामदायकम् ॥११॥

भैंसीको दूधमा शुक्रवर्धक गुण अत्यधिक हुन्छ, यसैले यो पिउने गर्नाले वृद्धव्यक्तिमा पनि रतिशक्ति बढ्दछ । युवाको बल र कामशक्ति विशेषरूपले बढाउँदछ ।

॥ अथ अजाक्षीरम् ॥
बाख्रीको दूध

अजानामल्पकायत्वात् कटुतिक्तनिषेवणात् ।
नात्यम्बुपानाद् व्यायामात् सर्वव्याधिहरं पयः ॥१२॥

बाख्री सानो र हलुका शरीर हुने हुनाले यताउता उफ्रने, कुद्ने आदि जस्ता व्यायाम सजिलै गरिरहने गर्दछ । यी पानी पनि धेरै पिउँदैनन् र पिरो एवं तीतो कुरा बढी खाने गर्दछन् । यसैले बाख्रीको दूधले सबै खाले रोग नाश गर्दछ । (आयुर्वेद भन्दछ कि “आरोग्यं कटुतिक्तेषु” निरोगिता पिरो र तितोमा रहेको हुन्छ । यसैले पनि बाख्रीको दूधलाई विशेष आरोग्यदायक मानिन्छ) ।

आजमग्निबलकृत्क्षयकासश्वासहानिलहरं परमं तत् ।
रक्तपित्तहरमाश्वतिसारे बृंहणे च विहितं हितमेव ॥१३॥

बाख्रीको दूध पेटको अग्नि वर्धक, विशेष गरी क्षयरोग नाशक, खोकी नाशक, दम नाशक र वातदोष नाशक हुन्छ । यसले रक्तपित्त ठिक गर्नुका साथै दिसा लाग्दा तुरुन्त लाभ गर्ने गर्दछ । दुर्बल मानिसले शरीर पुष्टि पार्नु छ भने बाख्रीको दूध पिउनु अति नै लाभदायक हुन्छ ।

॥ अथोष्ट्रक्षीरम् ॥
उँटको दूध

उष्ट्रीक्षीरं सुप्तिशोफापहं तद्वातश्लेष्मार्शोविषेषु प्रशस्तम् ।
आनाहघ्नं चोदराणां च शस्तं जन्तुघ्नं वै शस्यते सर्वकालम् ॥१४॥

उँटको दूधले गोडा आदि निदाउने वा सुन्निने रोग ठिक गर्दछ । यो वात एवं कफ नाशक हुनाका साथै अल्काई र विषजन्य विकारमा उत्तम हुन्छ । यसले आनाह वा पेटका अन्य विकारमा फाइदा दिन्छ । यसले (पेटका) कीरा मार्नुका साथै यो दूध जुनसुकै समयमा पनि पिउन योग्य हुन्छ ।

॥ अथ आविक्षीरम् ॥
भेडीको दूध

आविकं मधुरं स्निग्धं गुरु पित्तकफप्रदम् ।
पथ्यं केवलवातेषु श्वासे चानिलसम्भवे ॥१५॥

भेडीको दूध मिठो, चिल्लो, पचाउन कठिन तथा पित्त एवं कफ बढाउने गुणको हुन्छ । वातजन्य रोगमा मात्र यो विशेष पथ्य हुन्छ । वातजन्य दमको रोगमा पनि यो धेरै नै लाभकारी हुन्छ ।

॥ अथ खराश्वक्षीरम् ॥
घोडी आदिको दूध

उष्णमैकशफं बल्यं श्वासवातहरं पयः ।
मधुराम्लरसं रूक्षं लवणानुरसं लघु ॥१६॥

घोडी आदि एकखुरे जनावरको दूध तातो, बलदायक र दम एवं वातरोग नाशक हुन्छ । यो दूध रुखो, मिठो, सजिलै पच्ने र केही अमिलो हुन्छ । यी जनावरको दूधमा पचेपछि केही नुनिलोपन हुन्छ ।

॥ अथ स्त्रीस्तन्यम् ॥
स्त्रीको दूध

नार्यास्तु मधुरं स्तन्यं कषायानुरसं हिमम् ।

नस्याश्च्योतनयोः पथ्यं जीवनं लघु दीपनम्॥१७॥

स्त्रीको दूध मिठो र पचेपछि टर्रो हुन्छ। यसले शितल गर्दछ। यो दूध नाक र आँखामा हाल्न अति उपयोगी मानिन्छ। यो पथ्य, अग्निवर्धक र दीपन हुन्छ।

॥ अथ हस्तिनीक्षीरम्॥
ढोईको दूध

हस्तिन्या मधुरं वृष्यं कषायानुरसं गुरु।
स्निग्धं स्थैर्यकरं शीतं चक्षुष्यं बलवर्धनम्॥१८॥

ढोईको दूध मिठो, बलवीर्यवर्धक, विपाकमा टर्रो, पचाउन कठिन, चिल्लो, दृढता वर्धक, ठण्डी गर्ने, आँखाका लागि लाभदायक र बलवर्धक हुन्छ।

॥ अथ पयः सामान्यगुणाः॥
दूधका सामान्य गुण

पयोऽभिष्यन्दि गुर्वामं प्रायशः परिकीर्तितम्।
तदेवोक्तं लघुतरमनभिष्यन्दि वै श्रृतम्॥१९॥

सबै खाले दूध काँचोमा अभिष्यन्दी र पचाउन कठिन हुन्छ। तर उमालेपछि यो अनभिष्यन्दी र पचाउन सहज हुन पुग्दछ।

वर्जयित्वा स्त्रियः स्तन्यमाममेव हि तद्धितम्।
धारोष्णं गुणवत्क्षीरं विपरीतमतोऽन्यथा॥२०॥

तर, स्त्रीको दूध काँचै र तातातातो नै उपयोगी हुन्छ, विपरीत अवस्थामा यसका गुण नष्ट हुन्छन्।

॥ अथ निन्दितदुग्धम्॥
निन्दनीय दूध

अनिष्टगन्धमम्लं च विवर्णं विरसं च यत्।
वर्ज्यं सलवणं क्षीरं यच्च विग्रथितं भवेत्॥२१॥

गनाउने, अमिलो, रङ्गमा विकार आएको र स्वाद बिग्रेको दूध त्याग्नु, नपिउनु। नुन मिसिएको र फाटेको दूध पनि नपिउनु।

क्षीरं न भुञ्जीन (दिवा) यदि भुञ्जीत न स्वपेत् ।
यदि स्वपेत्क्षयं चायुस्तस्मात् क्षीरं दिवामृतम् ॥२२॥

दूध पिउन बानी नलागेकाले दूध पिएर नसुत्नु । सुतेमा आयु घट्दछ । त्यसैले दिउसो दूध अमृत समान हुन्छ ।

॥ अथ धारोष्णादिगुणाः ॥
दूधका विभिन्न अवस्थाका गुण

धारोष्णममृतं पथ्यं धाराशीतं त्रिदोषकृत् ।
श्रृतशीतं तु पित्तघ्नं श्रृतोष्णं कफवातजित् ॥२३॥

दुहुँदा दुहुँदैको तातो दूध अमृतसमान र पचाउन सजिलो हुन्छ । दोहेर चिसो भएको काँचो दूधले त्रिदोष गर्दछ । उमालेर सेलाएको दूधले पित्तविकार नाश गर्दछ । उमालेर तातै रहेको दूधले कफ एवं वातविकार नाश गर्दछ ।

अथाविकं पथ्यतमं श्रृतोष्णम् आजं पयो वा श्रृतशीतमेव ।
धारासुशीतं महिषीपयश्च धारोष्णमेवं हितमेव गव्यम् ॥२४॥

भेडीको दूध उमालेर तातातातै पिउनु हितकारी हुन्छ । बाख्रीको दूध उमालेर चिसो भएपछि र भैंसीको दूध दोहेर चिसो भएपछि पिउनु हितकर हुन्छ । गाईको दूध दुहुँदादुहुँदैको तात्तातो हितकारी हुन्छ ।

पित्तघ्नं माहिषं क्षीरं वातघ्नमाविकं पयः ।
वातपित्तहरं गव्यं त्रिदोषघ्नमजापयः ॥२५॥

विशेष गरी भैंसीको दूधले पित्तविकार, भेडीको दूधले वातविकार, गाईको दूधले वात एवं पित्त विकार र बाख्रीको दूधले त्रिदोष नाश गर्दछ ।

॥ अथ प्रभातिकादिदुग्धगुणाः ॥
बिहान र साँझको दूधको गुण

रात्रौ सौम्यगुणत्वाच्च व्यायामाभावतस्तथा ।
प्रायः प्राभातिकं क्षीरं गुरुविष्टम्भि बृंहणम् ॥२६॥

रातमा शीतलता अधिक हुनाले तथा आराम गरिरहने हुनाले गर्दा व्यायामको अभाव भई जनावरको बिहानको दूध पचाउन कठिन र विष्टम्भी हुन्छ । तर पनि यो पौष्टिक भने हुन्छ नै ।

दिवाकराभिसन्तापाद् व्यायामानिलसेवनात् ।
वात्तपित्तश्रमघ्नं च चक्षुष्यं चापराह्णिकम् ॥२७॥

सूर्यको प्रकाशको रापले गर्दा तथा व्यायाम र वायु सेवन गर्ने हुनाले पशुको साँझको दूध वातविकार, पित्तविकार र थकाई हटाउने एवं आँखाका लागि लाभदायक हुन्छ ।

॥ अथ पूर्वाह्णादौ क्षीरपाने गुणविशेषाः ॥
बिहान, राती आदि समयमा पिइने दूधको गुण

वृष्यं बृंहणमग्निवर्धनकरं पूर्वाह्णकाले पयो मध्याह्ने बलवर्धनं कफहरं पित्तापहं दीपनम् ।
बालेष्वग्निकरं क्षये बलकरं वृद्धेषु रेतावहं रात्रौ क्षीरमनेकदोषशमनं सेव्यं सदा प्राणिनाम् ॥२८॥

पूर्वाह्णमा पिइएको दूधले बल, बीर्य एवं जठराग्निलाई बढाउँदछ । मध्याह्णमा पिइएको दूधले बल बढाउँदछ, कफ र पित्त नाश गर्दछ र पाचकाग्निलाई बाल्दछ । दूध पिउनाले बालबालिकाको पाचनशक्ति बलियो रहने गर्दछ । क्षयरोग वा सुकेनाश जस्ता रोगमा दूधले बल दिन्छ । दूध पिउने गर्नाले वृद्धमा पनि शुक्रको वृद्धि हुन्छ । रातमा दूध पिउने गर्नाले मुखबाट अमिलो पानी आउने, पेट पोल्ने आदि जस्ता अनेकौं दोष शान्त हुन्छन् । यसैले दिनहुँ दूध पिउने गर्नु पर्दछ ।

भुक्ता ये बहुतीव्रचण्डविदला ये चाम्लतिक्ता रसा
रूक्षा क्षारविदाहशोषणकरा ये चातितापप्रदाः ।
काषायाः कटुतीक्ष्णदुर्जरतराः संसेविता येऽहिताः
तत्सर्वं परिपाकमेति तरसा दुग्धे निशासेविते ॥२९॥

दिनमा धेरै मसलादार, अमिलो पैदा गर्ने, अमिला वा तिता स्वादका, रुखा, नुनिला, पोल्ने, सोस्ने, अति सन्ताप दिने, टर्रा, पिरा, तिक्खर र पचाउन कठिन हुने अनेक थरी खानेकुरा खाइन्छन्, ती सबै रातमा दूध पिउने गर्नाले राम्ररी पच्ने गर्दछन् । यसैले रातमा दूध पिउनु अति नै लाभदायक मानिएको छ ।

॥ अथ क्षीरविक्रियाकालनियमः ॥
दूध बिग्रिने अवधि

मुहूर्तपञ्चकादूर्ध्वं क्षीरं भजति विक्रियाम् ।

तदेव द्विगुणे काले विषवद्धन्ति मानवम् ॥३०॥

दूध दोहेको पाँच मुहूर्त (चार घण्टा) पछि विकृत हुन्छ । आठ घण्टा पछि त यति विकृत हुन्छ कि यो विषतुल्य भई मानिसलाई मार्ने समेत हुन सक्दछ ।

॥ अथ धारोष्णस्य पयसः पुनर्गुणकीर्तनम् ॥
दुहुँदा दुहुँदैको दूधको गुण

धारोष्णं पवनप्रकोपशमनं दुग्धं गवां पुष्टिकृत्,
पाण्डुं कामलकं निहन्ति तरसा क्षीणोर्जकृच्छ्रीकरम् ।
दाहं देशगतं कराङ्घ्रिनयनज्वालां च पित्तोन्नतिं,
दुष्टास्रं कृशतां कृशानुजनितां कृच्छ्रादिरोगान् जयेत् ॥३१॥

गाईको दुहुँदा दुहुँदैको तातो दूधले वायुविकार नाश गर्दछ, पुष्टिदायक हुन्छ, पाण्डु र कमलपित्त निको पार्दछ, दुब्लाको शरीरमा मासु बढाउँदछ, तागत बढाउँदछ, शरीरको हात-गोडा र आँखाको जलन हटाउँदछ, दृश्यशक्ति बढाउँदछ, खराब रगतलाई प्रशोधन गर्दछ, दुब्लोपन नाश गर्दछ र कृच्छ्र रोग नाश गर्दछ ।

॥ अथ क्वथितादिक्षीरस्य पथ्यताकालव्यवस्था ॥
तातोचिसो दूध पच्ने समय

अक्वथितं दश घटिका क्वथितं द्विगुणाश्च ताः पयः पथ्यम् ।
अथवा मधुररसाढ्यं यावत्तावत् पयः पथ्यम् ॥३२॥

नउमालेको दूध दस घडी (चार घण्टा) सम्म ठिक अवस्थामा रहन्छ । उमालेपछि यो आठ घण्टासम्म ठिक अवस्थामा रहन्छ । अथवा दूधको स्वाद जबसम्म तमतमाइलो भएर बिग्रँदैन तबसम्म यो पथ्य हुन्छ ।

॥ अथ ज्वरे पयसः पथ्यापथ्यम् ॥
जरो आउँदा दूध सेवन

जीर्णज्वरे कफे क्षीणे क्षीरं स्यादमृतोपमम् ।
तदेव तरुणे पीतं विषवद्धन्ति मानवम् ॥३३॥
लामो जरो (पुरानो जरो) र कफ नआउने खालको खोकीमा यस्तो दूध अमृतसमान हुन्छ । तर, यही दूध भर्खर आउन शुरु भएको नयाँ जरोमा भने विषतुल्य मृत्युदायक हुन्छ ।

तस्माच्छृतं चाप्यश्रृतं पयस्तात्कालिकं पिबेत् ।
चतुर्भागजलं दत्वा यत्तदावर्त्तितं पयः ॥३४॥

यसैले उमालेको वा काँचो दूध धेरै बेर नराखी तुरुन्तै पिउने गर्नु पर्दछ, धेरै बेर राख्दा विकृत हुन्छ । दूधमा चार भागको एक भाग पानी मिसाएर उमालेपछि यसलाई “आवर्तित दूध” भन्ने गरिन्छ । यस्तो दूध पथ्य र हलुका हुन्छ भनी मानिन्छ ।

दद्यात्तद् बलकृच्छ्रेष्ठं हितं सर्वरुजापहम् ।

आवर्तित दूध श्रेष्ठ, बलप्रद, हितकारी र सबैखाले रोग नाशक हुन्छ ।

॥ अथ असात्म्यक्षीराणां क्षीरकल्पनम् ॥
शरीरले दूध नसहने अवस्था

येषां न सात्म्यं क्षीरेण पीतं चाध्मानकारकम् ॥३५॥
तेषामर्द्धजलं दत्वा नागरं पिप्पलीयुतम् ।
आवर्तयेत् क्षीरशेषं तत्पीत्वा सुखमाप्नुयात् ॥३६॥

जसको शरीरले दूध सहँदैन (असात्म्य हुन्छ), खाँदा आध्मान हुन्छ उसले पिप्ला वा सुठो तथा आधा पानी मिसाई उमालेर दूध पिउने गर्नु । दूध त्यतिबेरसम्म उमाल्नु जबसम्म हालिएको आधा पानी सुकेर दूध मात्र बाँकी रहन्छ । यस्तो दूध आरामले पच्दछ र पेट पनि फुल्दैन ।

॥ अथ गव्यादिदुग्धभेदेन पानकालनिर्णयः ॥
दूध पिउने समय

पूर्वाह्णे प्रपिबेद् गव्यमपराह्णे तु माहिषम् ।
सशर्करं स्वेच्छया वा येन सात्म्यं सदा भवेत् ॥३७॥

पूर्वाह्णमा गाईको र अपराह्णमा भैंसीको दूध पिउनु उत्तम हुन्छ । दूधमा चिनी आदि मिसाएर पनि पिउन सकिन्छ । अथवा जसलाई जे हाल्दा शरीरले सहन्छ त्यही कुरा हालेर पिउनु पर्दछ ।

नादौ मध्ये न च ग्रासे ग्रासस्यान्ते कदाचन ।
सर्वभोजनशेषे तु पयः पेयं सदा नरैः ॥३८॥

खाना खानुभन्दा अघि, खाना खाँदाखाँदै बीचमा र अन्तिम गाँस पछि पनि दूध नपिउनु । सधैं खाना खाएको एकछिन पछि दूध पिउने गर्नु पर्दछ ।

॥ अथ पुनः श्रृतशीतादिक्षीरगुणवर्णनम् ॥
तातोचिसो दूधका गुण

पित्तघ्नं श्रृतशीतलं कफहरं पक्वं कदुष्णं पुनः,
शीतं यद्घनपाचितं तदखिलं विष्टम्भि दोषापहम् ।
धारोष्णं त्वमृतं पयः श्रमहरं निद्राकरं कान्तिदं,
वृष्यं बृंहणमग्निवर्भनमतिस्वादु त्रिदोषापहम् ॥३९॥

तताएर सेलाएको दूधले पित्त नाश गर्दछ । तातो दूधले कफ नाश गर्दछ । धेरै बेर तताएर बाक्लो पारी सेलाएको दूधले सबै खाले कब्जियत ठिक गर्दछ । दुहुँदा दुहुँदैको तातो दूध अमृत समान हुन्छ । यसले थकाई मेट्नुका साथै, निन्द्रा लगाउने र शरीरमा कान्ति लेराउने गर्दछ । यस्तो दूध बलवीर्य बढाउने, पौष्टिक, अग्निवर्धक, अति स्वादिलो र त्रिदोषनाशक हुन्छ ।

॥ अथ अन्नविषैः सह दुग्धप्राशप्रतिषेधः ॥
दूधसँग खान हुने नहुने कुरा

क्षीरं भक्तं न भुञ्जीत गोधूमान्नेन नैव हि ।
पिष्टान्नेनापि नाश्नीयान्न दध्ना लवणेन वा ॥४०॥

दूध र भात सँगै खान हुन्न । गहुँको रोटी आदिसँग पनि दूध खानु हुन्न । पिठो वा आँटाले बनेका अन्य खाद्य पदार्थसँग पनि दूध खानु हुन्न । दही वा नुनसँग पनि दूध खानु हुन्न ।

न माषैर्न मुद्गैर्वा न गुडेन फलेन वा ।
भूकन्दैर्न च शाकैश्च मत्स्यमांसादिभिर्न च ॥४१॥

राजमाष (राज्मा) र मुगीसँग दूध नखानु । सखर र अमिला फलफूलसँग पनि दूध नखानु । भूकन्द (गोरखमुण्डी ?) र सागपातसँग पनि दूध नखानु । माछा वा मासु आदिसँग पनि दूध खानु उचित हुन्न ।

॥ अथ पायसस्य गुणाः ॥
खीरका गुण

पायसं भक्षयेद्युक्त्या तत्पक्वं हि समं पिबेत् ।
वृष्यं हृद्यं च पथ्यं च तत्पीत्वानिलनाशनम् ॥४२॥

खीर (पनि) बुद्धि पुऱ्याएर मात्र खानु पर्दछ । राम्ररी पाकेको र घोटिएको पातलो खीर बिस्तारै बिस्तारै पिउनु पर्दछ । खीरले बलवीर्य बढाउँदछ, मनलाई आनन्द दिन्छ र पचाउन सजिलो हुन्छ । यो पिउनाले वातरोग नाश हुन्छ ।

॥ अथ समाग्न्यादेरपि त्रिकालपयःपान निषेधः ॥
बिहान, दिउस र बेलुका तीनै समय दूध पिउन निषेध

स्निग्धत्वाद् गौरवाज्जाड्यात्त्रिकालं न पिबेत्पयः ।
समाग्निरपि किं चान्ये मन्दाग्निर्विषमोऽथवा ॥४३॥

दूध चिल्लो, पचाउन कठिन र ठण्डी गर्ने गुणको हुन्छ । यसैले बिहान, दिउस र बेलुका तीनै समय दूध पिउने गर्नु हुन्न । पिउने गरे यसले पेटभित्रको समाग्नि, विषमाग्नि र मन्दाग्नि सबैलाई निभाई दिन्छ ।

॥ तीक्ष्णाग्नेस्तु तदनुमतिः ॥
दूध पिउनमा छुट

तीक्ष्णाग्निना तु पातव्यं द्विकालमपि माहिषम् ।
तस्य धातून् पचग्यग्निर्यदा तेन न सिञ्चति ॥४४॥

जसको पाचन शक्ति बलियो छ (तीक्ष्णाग्नि) उसले बिहान बेलुकी भैंसीको दूध पिउने गर्नु किन कि यदि उसले भैंसीको दूधले यो अग्निलाई सेचन गरेन भने त्यो अग्निले रस, रगत आदि शरीरका धातुलाई पचाउन शुरु गर्दछ ।

॥ अथ पुनः क्षीरप्रशंसाः ॥
दूधको गुणगान

क्षीरं हितं श्रेष्ठरसायनं च क्षीरं वपुर्वर्णबलेषु शस्तम् ।
क्षीरं हि चक्षुष्यवरं नराणां क्षीरं वयःस्थापनमुत्तमं च ॥४५॥

दूध अति नै लाभकारी एवं श्रेष्ठ रसायन हो । यो शरीरको बल बढाउन र वर्णमा निखारता लेराउन अति नै उत्तम मानिन्छ । आँखाका लागि लाभ गर्ने पदार्थमा दूध उत्तम पदार्थ हो । यो सधैं तरुनो देखिनका लागि उपयोगी द्रव्य हो ।

क्षीरं हि सन्दीपनवेदनीयं क्षीरं हि चोष्णं मलशोधनं च ।
क्षीरं हि सन्धानकृदुष्णशीतं क्षीरं कवोष्णं च समीरनाशनम् ॥४६॥

तात्तातो दूधमा दीपन र दिसालाई प्रशोधन गर्ने गुण हुन्छ । तातो वा चिसो दूधले फुटेका वा भाँचिएका हाड जोड्छ । मनतातो दूधले वातविकार नाश गर्दछ ।

॥ अथ मत्स्यादिभिः सह क्षीरसेवनप्रतिषेधः ॥
दूधसँग सँगै खान नहुने कुरा

मत्स्यमांसगुडमुद्गमाषकैः कुष्ठमावहति सेवितं पयः ।
शाकजाम्बवसुरासवैः श्रितं मारयत्यबुधमाशु सर्पवत् ॥४७॥

माछा, मासु, सखर, मुगी र राजमाष (राज्मा?) सँग दूध पिउनाले रक्तविकार भई कुष्ठ आदि रोगलाई जन्म दिन्छ । सागपात, जामुनु, मदिरा वा आसवसँग दूध पिउनाले त्यो सर्पसमान मृत्युदायक बन्न पुग्दछ ।

अम्लेष्वामलकं पथ्यं लवणेषु च सैन्धवम् । कषायेष्वभया प्रोक्ता कटुवर्गे तथार्द्रकम् ॥४२॥
पटोलं तिक्तवर्गेषु शर्मरा मधुरेषु च । द्विदलानां तथा माषाः शाकेषु सुनिषण्णकम् ॥४३॥

अमिलोमा अमला, नुनिलोमा सिधे नुन, टर्रोमा हर्रो, पिरोमा अदुवा, तितोमा परबर, गुलियोमा चिनी वा मिश्री, दलहनमा माष र सागपातमा सिरिवारी झार वा सेतो पुनर्नवा दूधसँग खान हुन्छ ।

नोटः माषका विषयमा मतभेद देखियो माष र माषामा केही फरक भए थाहा पाउन सकिएन । राजमाष (राज्मा) र माष भन्न खोजिएको हो कि जस्तो लाग्दछ ।

॥ इत्यायुर्वेदमहोदधौ सुषेणकृते क्षीरवर्गः ॥

॥ अथ दधिगुणाः ॥
दही

॥ अथ गोदधिगुणाः ॥
गाईको दहीको गुण

तत्रापि चातिशीतं च दीपनं बलवर्द्धनम् ।
वातघ्नं मधुरं स्निग्धं दधिगव्यं मनोहरम् ॥१॥

गाईको दही अति शीतल, अग्निवर्धक, बलवर्धक, वातनाशक, मिठो, चिल्लो र आकर्षक हुन्छ ।

स्निग्धं विपाके मधुरं दीपनं बलवर्धनम् ।
वातापहं पवित्रं च दधि गव्यं रुचिप्रदम् ॥२॥

गाईको दही चिल्लो, पचेपछि गुलियो, मिठो, दीपन, बल बढाउने, वातविकार नाशक, पवित्र र रुचि जगाउने हुन्छ ।

अरोचके पीनसमूत्रकृच्छ्रे शीतज्वरे तद्विषमज्वरे च ।
दुर्नामरोगग्रहणीगदे च गव्यं प्रशस्तं दधि सर्वदैव ॥३॥

खानमा अरुचि हुँदा, पिनासमा, मूत्रकृच्छ्रमा, मलेरिया वा औलोको जरोमा, लागछोड हुने जरोमा, अलकाई र ग्रहणीमा गाईको दही लाभदायक हुन्छ ।

॥ अथ ऋतुभेदेन दध्युपयोगे गुणागुणाः ॥
ऋतु अनुसार दहीको गुण र दोष

शरद्ग्रीष्मवसन्तेषु निन्दितं दधि दोषकृत् ।
हेमन्ते शिशिरे तच्च वर्षाकाले फलप्रदम् ॥४॥

शरद, ग्रीष्म र वसन्त ऋतुमा दोष उत्पन्न गर्ने हुनाले दही (खानु) लाई निन्दनीय मानिएको छ । हेमन्त, शिशिर र वर्षा ऋतुमा दही खानु स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक हुन्छ ।

॥ अथ माहिषदधिगुणाः ॥
भैंसीको दहीको गुण

विपाके मधुरं वृष्यं वातपित्तप्रसादनम् ।
बलासवर्धनं बल्यं विशेषान्माहिषं दधि ॥५॥

भैंसीको दही पचेपछिको रस गुलियो हुन्छ । यसले बलवीर्य बढाउनुका साथै वात र पित्तलाई ठिक गर्दछ । यो कफवर्धक र विशेष गरी बल बढाउने गुणको हुन्छ ।

स्निग्धं मधुरशीतं च बलवर्णकरं गुरु ।
वृष्यं मेदस्करं स्वादु श्रमघ्नं वातनाशनम् ॥६॥

यो (भैंसीको दही) मिठो, शीतल गर्ने, बल दिने, वर्णमा निखारता लेराउने र पचाउन कठिन हुने गर्दछ । यो बलवीर्य वर्धक, बोसो बढाउने, स्वादिलो, थकाई मेटाउने र वातनाशक हुन्छ ।

**श्लेष्मामवर्धनं चैव सरपुष्टिकरं तथा ।
पथ्यं तीक्ष्णे च दहने माहिषं दधि कान्तिदम् ॥७॥**

भैंसीको दहीले कफ र आउँ बढाउने गर्दछ । यसले दिसासपसाब खुलाउने र पुष्टि दिने गर्दछ । यो बलियो पाचनशक्ति हुनेका लागि पथ्य मानिन्छ र यसले शरीरको कान्ति पनि बढाउँदछ ।

**माहिषं दधि बलासकारकं वह्निमान्द्यकरमाशु गुरुत्वात् ।
व्योषसैन्धवयुतं खलु भोज्यं माहिषं च लघुतामुपयाति ॥८॥**

भैंसीको दहीले कफ बढाउँदछ । पचाउने कठिन हुने हुनाले यसले पाचकाग्निलाई पनि मन्द पार्दछ । तर व्योष (त्रिकटु अर्थात् कालोमरीच, सुठो र पिप्लाको धुलो) र सिधे नुन मिसाएर खाए यो सजिलैसँग पच्दछ ।

॥ अथ अजादधिगुणाः ॥
बाख्रीको दहीको गुण

**दध्याजं कफपित्तनाशनकरं वातघ्नमुष्णं तथा
दुर्नामश्वसने च कासिनि हितं वह्नेश्च सन्दीपनम् ।
वृष्यं बृंहणकान्तिदं बलकरं सर्वामयध्वंसनं
कार्श्ये चाप्यतिसारके निगदितं पथ्यं सदा प्राणिनाम् ॥९॥**

बाख्रीको दही कफपित्त नाशक, वात नाशक र तातो (गर्मी गर्ने) हुन्छ । यो अल्काई, दम र खोकीमा फाइदाजनक हुन्छ र यसले जठराग्निलाई बाल्दछ । बाख्रीको दहीलाई वीर्यवर्धक, पौष्टिक, कान्तिवर्धक, बलवर्धक र सर्वरोग नाशक मानिन्छ । दुब्लोपन र आउँमा यो विशेष हितकर हुन्छ ।

**कासश्वासहरं रुच्यं शोफातीसारनाशनम् ।
आग्नेयं सर्वदोषघ्नं विशेषाच्छागलं दधि ॥१०॥**

साना जातका बाख्राको दही दम र खोकी ठिक गर्ने, रुचिकर, सुन्निएको बसाउने र आउँ ठिक गर्ने गुणको हुन्छ । यो अग्निगुण प्रधान हुनुका साथै विशेषतः सबै दोष नाशक मानिन्छ ।

॥ अथ आविकस्य दध्नो गुणाः ॥
भेडीको दहीको गुण

**आविकं च मधुरं गुरुकुष्ठवातपित्तकफमाशु करोति ।
कोपयेच्च कफवातमथार्शः शोषदार्ढ्यबिबलेषु च शस्तम् ॥११॥**

भेडीको दही मिठो तर पचाउन कठिन हुन्छ । यसले कुष्ठरोग, वातरोग, पित्तरोग र कफरोगलाई चाँडै बढाउँदछ । वात र कफलाई दूषित पार्ने गर्दछ । अल्काई, क्षयरोग र निर्बलतामा भने यो उपयोगी मानिन्छ ।

आविकं मधुरं स्निग्धगुरुपित्तकफप्रदम् ।
पथ्यं केवलवातेषु शोफे चानिलसम्भवे ॥१२॥

भेडीको दही मिठो, चिल्लो, पचाउन कठिन र पित्त-कफवर्धक हुन्छ । यो वातरोग वा वातरोगले शरीर सुन्निने रोगमा मात्र उपयोगी हुन्छ ।

सर्वदोषकरं दुष्टं कण्डूकुष्ठविवर्धनम् ।
कृमिदुर्नामकृत्स्वादु विनिन्द्यं चाविकं दधि ॥१३॥

भेडीको दहीले सबैखाले दोष बढाउँदछ । यो खराब हुनुका साथै लुतो र कुष्ठ निकाल्ने गुणको हुन्छ । पेटका कीरा मार्ने, अल्काई रोग ठिक गर्ने र स्वादिलो हुने भएपनि यसलाई निन्दनीय मानिन्छ ।

॥ अथ अश्वादधिगुणाः ॥
घोडीको दहीको गुण

वाडवं सुमधुरं बलवर्णस्वेददाहमुपयाति विनाशम् ।
दीपनीयमपि दोषलं सदा चाक्षुषं च मरुतः प्रविकोपि ॥१४॥

घोडीको दही मिठो, बल-वर्णकारक, पसिना र डाह हटाउने तथा दीपन हुन्छ । यसले दोष बढाउँदछ । यो हरहमेशा आँखाको लागि अहितकर र वातदोष बढाउने गुणको हुन्छ ।

दीपनीयमचक्षुष्यं वातलं दधि वाडवम् ।
गुरु चोष्णं कषायं च कफमूत्रावहं च तत् ॥१५॥

घोडीको दही दीपन, आँखाका लागि हानिकारक र वातदोष बढाउने गुणको हुन्छ । यो पचाउन कठिन, गर्मी गर्ने र टर्रो स्वादको हुन्छ । यसले मूत्रविकार ठिक गर्दछ ।

॥ अथ औष्ट्रदधिगुणाः ॥
उँटको दहीको गुण

वातार्शकुष्ठकृमिनाशनं च उष्ट्री विपाके कटुकं सतिक्तम् ।

सक्षारमम्लं कृमिकोष्ठकोपि बल्यं च सन्तर्पणमाशुकारि ॥१६॥

उँटको दही वात, अल्काई, कुष्ठ र पेटका कीरा नाशक हुन्छ । यो विपाकमा तितो हुन्छ । यो हल्का नुनिलो र अमिलो हुन्छ । यो पेटका कीरा नाशक, बलदायक र चाँडै तृप्त पार्ने गुणको हुन्छ ।

॥ अथ स्त्रीदधिगुणाः ॥
स्त्रीको दहीको गुण

स्निग्धं विपाके मधुरं बल्यं सन्तर्पणं गुरु ।
चक्षुष्यं ग्राहि दोषघ्नं दधि नार्या गुणोत्तरम् ॥१७॥

स्त्रीको दही चिल्लो, विपाकमा गुलियो, बलवर्धक, तृप्तिदायक, पचाउन कठिन, आँखाका लागि लाभदायक, ग्राही (अग्नि जगाउने, पचाउने र गरम हुनाले शरीरको पानीको भाग सुकाउने), दोषनाशक र धेरै गुनिलो हुन्छ ।

॥ अथ हस्तिनीदधिगुणाः ॥
ढोईको दहीको गुण

लघु पाके बलासघ्नं वीर्योष्णं पक्तिनाशनम् ।
कषायानुरसं नाग्या दधि वर्चोविवर्धनम् ॥१८॥

ढोईको दही विपाकमा हलुका, कफनाशक, उष्णवीर्य, पक्तिशूल (खाएको पच्ने बेलामा पेटमा हुने दुःख) नाशक, विपाकमा टर्रो र दिसा बढाउने गुणको हुन्छ ।

गुरु चोष्णं कषायं च कफमूत्रापहं च तत् ॥१९॥

ढोईको दही पचाउन कठिन, गर्मी गर्ने, टर्रो र कफ एवं मूत्र विकार नाशक हुन्छ ।

गाईको दहीको सर्वोत्कृष्टता

विज्ञेयमेव सर्वेषां गव्यमेव गुणोत्तरम् ।
वातघ्नं कफकृत्स्निग्धं बृंहणं नातिपित्तकृत् ॥२०॥

सबैखाले दहीमा गुणका दृष्टिले गाईको दही सर्वोत्कृष्ट मानिन्छ । यसले वातनाश गर्दछ र कफ बढाउँदछ । यो चिल्लो र पौष्टिक हुन्छ । यसले पित्त पनि धेरै बढाउँदैन ।

॥ अथ मस्तुगुणाः ॥
मस्तु आदिको गुण

कुर्याद्भक्ताभिलाषं च दधिमस्तु परिस्रुतम् ।
श्रृतक्षीराश्रयाज्जातं गुणवद्दधि तत्स्मृतम् ॥
वातपित्तहरं रुच्यं धात्वग्निबलवर्धनम् ॥२१॥

दहीमा हुने पानीलाई "मस्तु" भनिन्छ । यसले अन्न (भात आदि) प्रति रुचि जगाउँदछ । उमालिएको दूधबाट बनाइने दही विशेष गुणकारी हुन्छ । यो वातदोष र पित्तदोष नाशक र रुचिकारक हुन्छ । साथै यसले धातु, अग्नि र बल बढाउँदछ ।

दध्नस्तूपरि यो भागो घनस्नेहसमन्वितः ।
सर इत्युच्यते लोके दध्नो वारि तु मस्त्विति ॥२२॥

दहीको सतहमा हुने बाक्लो र चिल्लो जलसहितको भागलाई लोकमा "सर" (वा सार) भनिन्छ भने दहीमा हुने पानीलाई मस्तु भनिन्छ ।

दधिसारो गुरुर्वृष्यो विज्ञेयोऽनिलनाशनः ।
बस्तेर्विशोधनश्चापि कफपित्तविवर्धनः ॥२३॥

दहीको सार पचाउन कठिन, बलवीर्य वर्धक र वातविकार नाशक हुन्छ । यसले बस्ति (मूत्राशय) प्रशोधन गर्दछ र कफ पनि बढाउँदछ ।

दधि त्वसाररूक्षं च ग्राहि विष्टम्भि वातलम् ।
दीपनीयं लघुतरं सकषायं रुचिप्रदम् ॥
तृष्णाश्रमहरं मस्तु लघु स्रोतोविशोधनम् ॥२४॥

सार नभएको (चिल्लोपन निकालिएको ?) दही रुखो, शरीरको जलीय मात्रा सुकाउने, विष्टम्भी र वातविकार बढाउने गुणको हुन्छ । मस्तु दीपन, अति हलुको, हल्का टर्रो र रुचिकर हुन्छ । यसले तिर्खा र थकाई हटाउनुका साथै यो पचाउन सहज र धातु, आदिका स्रोत शोधक हुन्छ ।

अम्लं कषायमधुरमवृष्यं कफवातनुत् ।
प्राह्लादनं प्रीणनं च दीपयत्यनलं च तत् ॥
बलमावहति क्षिप्रं भक्तछन्दं करोति च ॥२५॥

मस्तु अमिलो, टर्रो र मिठो हुन्छ । यसले वीर्य बढाउँदैन । कफविकार र वातविकार नाश गर्दछ । यसले सन्तोष र प्रसन्नता दिन्छ । पाचकाग्निलाई बाल्दछ । चाँडै बल दिन्छ र खानमा रुचि पनि जगाउँदछ ।

॥ अथ दधिसामान्यगुणाः ॥
दहीका सामान्य गुण

अम्लं स्याद्रसपाकतो गुरुतरं वातापहं स्नेहनं,
ग्राह्युष्णं ग्रहणीगदे निगदितं विण्मूत्रकृच्छ्रापहम् ।
बल्यं शोफकफाग्निमेदजननं रक्तप्रदं शुक्रदं,
कासारोचकपीनसे विषमके शीतज्वरे तद्धितम् ॥२६॥

अमिलो दही विपाकमा भारी, वातनाशक, चिल्लोपना दिने, शरीरमा भएको पानीको भाग सुकाउने, गर्मी गर्ने र ग्रहणी निको पार्ने गुणको हुन्छ । यसमा आनन्दसँग दिसापिसाब विसर्जन गराउने, बल बढाउने, शरीर सुन्निने मात्रा-कफ-पेटको पाचकाग्नि र बोसो बढाउने, तथा रगत, पित्त र शुक्र बढाउने गुण पनि हुन्छ । साथै, यो खोकी, अमन, पीनास र विषमज्वरमा पनि लाभदायक हुन्छ ।

ग्रहण्यां पीनसे मूत्रकृच्छ्रे च विषमज्वरे ।
अरोचके च मन्देऽग्नौ शस्यते दधि सर्वदा ॥२७॥

ग्रहणी, पिनास मूत्रकृच्छ्र, विषमज्वरमा, अमन हुँदा वा खान मन नलाग्दा र पाचनशक्ति कमजोर हुँदा दही सधैं उपयोगी हुन्छ ।

लवणमरिचसर्पिःशर्करामुद्गधात्रीकुसुमरसविहीनं नैव मन्दं न नित्यम् ।
न च शरदि वसन्ते नोष्णकाले न रात्रौ न दधि कफविकारे पित्तरोगे न दद्यात् ॥२८॥

सिधेनुन, कालो मरीच, घिउ, चिनी (मिश्री वा सखर), मुँगी, अमला र कुसुमरस (मह) सँग दहीको मेल राम्रो हुन्छ । यसकारण यिमध्ये कुनै एक वा सबैकुरा मिसाएर दही पिउने गर्नुपर्दछ । दही मात्र खानुभन्दा यिमध्ये कुनै कुरा मिसाएर दही खानु लाभदायक हुन्छ । राम्ररी नजमेको (मन्द) दही खान हुन्न । यसले शरीर भित्र दोष बढाउने हुनाले अति नै हानिकारक हुन्छ । सधैं र सबै ऋतुमा दही खान हुन्न । शरद, वसन्त र ग्रीष्म ऋतुमा विशेष गरी दही खानबाट जोगिनु पर्दछ । राती कहिल्यै दही खान हुन्न । कफजन्य रोग (खोकी आदि) मा वा पित्तजन्य रोग (कमलपित्त आदि)मा दही पिउनु हानिकारक हुन्छ ।

एलासैन्धवशर्करासमरिचं धात्रीगुढं सर्पिषा
पथ्यं स्याद्वरमुद्गसूपसहितं संसेवनीयं दधि ।

नैवोष्णं न च मन्दकं न च शरद्ग्रीष्मे वसन्ते हितं
पित्तासृग्ज्वरकुष्ठदं भ्रमकरं वीसर्पदं चान्यथा ॥२९॥

अलैंची, सिधेनुन, चिनी वा मिश्री, कालो मरीच, अमला, सखर र घिउसँग दही खानु पथ्यकारी हुन्छ । मुगीको दालसँग दही खानु पनि हितकारी हुन्छ । तातो दही खान हुन्न । राम्ररी नजमेको दहीले हानी गर्ने हुनाले खान हुन्न । शरद, ग्रीष्म र वसन्त ऋतुमा दही खान हुन्न । शरद ऋतुमा शरीरमा पित्तविकार बढिरहेको हुन्छ, त्यसबेला दही पनि पित्तवर्धक नै हुने हुनाले दही हानिकारक हुन पुग्दछ । वसन्तमा कफविकार बढिरहेको हुन्छ त्यसबेला दही खाँदा यसले पित्तविकार बढाउने हुँदा नखानु । ग्रीष्ममा धेरै गर्मी हुन्छ, दहीमा अम्लीयता हुन्छ, अम्लीयतामा उष्णवीर्यको गुण हुन्छ अर्थात् गर्मी गर्ने गुण हुन्छ, त्यसैले यो ऋतुमा पनि दही खान हुन्न । यि निर्देशन अवहेलना गरी दही खाने गरे मानिसलाई मुख-आँखा-नाक-कान-गुदद्वार वा मूत्रेन्द्रियबाट रगत बग्ने रोग (रक्तपित्त) लाग्ने, बेलाबेलामा जरो आउने, कुष्ठ आदिजस्ता छालाका रोग हुने, बेलाबेलामा रिँगटा लाग्ने वा भ्रम हुने तथा सुकेलुतो (विसर्प) आउने जस्ता समस्या देखिन सक्दछ ।

दधि त्रिकटुकयुक्तं राजिकाचूर्णमिश्रं
कफहरमनिलघ्नं चाग्निसंधुक्षणीयम् ।
तुहिनशिशिरकाले सेवनीयं च पथ्यं
भवति सुदृढकायो रूपवान् सत्ववांश्च ॥३०॥

त्रिकटु (सुठो, मरीच र पिप्ला) र रायो वा सर्सिउँको धुलो मिसाइएको दही कफनाशक, वातविकार नाशक र पाचकाग्नि बाल्ने गुणको हुन्छ । हेमन्त र शिशिर ऋतुमा यसरी मिसाएर दही खानु पथ्य हुन्छ । यसरी खाँदा शरीर बलियो, सुन्दर र फुर्तिलो हुन्छ ।

सगुडदधि सुखोष्णं धौतवस्त्रेण सम्यक्
युवतिकरविलासैर्गालितं धूपितं च ।
शशिसममपि विश्वाजाजिचूर्णेनमिश्रं
रुचिरकरविलासैः सेवितं रोगहारि ॥३१॥

सखर मिसाएर राम्ररी फिटिएको दहीलाई स्वच्छ वस्त्रले कपडछान गरी सुगन्धित पार्नु । सुठो वा जीराको धुलो हालेर युवतीका हातबाट बनाइएको यस्तो दही पिउनाले अनेक थरी रोग नाश हुन्छन् । (यहाँ युवतीको हात भन्नाले जसले यसरी दही बनाएर खुवाउँदछ उसलाई वा बनाउने स्थान वा हालिने भाँडो देखेर खानमा घिन वा दिगमिग नलागोस्, त्यस्तो परिस्थिति भनी सम्झिनु पर्दछ) ।

दधि तरुणमपथ्यं पथ्यतां याति सम्यक्
बलकरमतिवृष्यं मेदकृद्दीपनीयम् ।
कफहरमनिलघ्नं नातिपित्तप्रकोपि

शरदि च न च सेव्यं माधुरान्नाम्लभावात्॥३२॥

राम्ररी नजमेको दही पचाउन कठिन हुन्छ । राम्ररी पच्यो भने चाहीँ यो बलकारी, अति वीर्यबर्धक, बोसो बढाउने र दीपन हुन्छ । कफ नाशक, वायु नाशक हुनुका साथै धेरै पित्त पनि बढाउँदैन । तर पनि शरद ऋतुमा यस्तो दही अमिलो छैन, मिठो छ भनेपनि नखानु ।

मधुरं भक्षयेन्नित्यमत्यम्लं वर्जयेत् सदा ।
मधुरं दधि रोगघ्नमत्यम्लं रोगकारकम्॥३३॥

सधैं मिठो दही नै खानु, अमिलो नखानु । धेरै अमिलो दही कहिल्यै नखानु । मिठो दहीले रोगनाश गर्दछ भने अमिलो दहीले रोग जन्माउँदछ ।

॥ इत्यायुर्वेदमहोदधौ सुषेणकृते दधिवर्गः ॥

॥ अथ मस्तुवर्गः ॥
मोही, मठ्ठा आदि

॥ अथ मस्तुगुणाः ॥
मस्तु आदिका गुण

स्रोतः शुद्धिं विधत्ते प्रकटयति रुचिं दीपयत्याशु वह्निं
कृत्वा शुद्धिं मलानां जरयति सहसा भुक्तमन्नं विचित्रम् ।
उष्णं साम्लं कषायं लघु मधुररसं शूलविष्टम्भहारि
श्रेष्ठं मस्तु प्रशस्तं कफपवनरुजां दुष्टमूत्रग्रहेषु ॥१॥

दहीको पानी (मस्तु, मोही, छेनाको पानी) ले स्रोत (शरीरभित्रका धातु हिँड्ने मार्ग) शुद्ध पार्दछ, रुची जगाउँदछ, पाचकाग्निलाई तुरुन्तै बाल्दछ, मल (दिसा)लाई शुद्धिकरण गर्दै अचम्मसँग (चाँडै) खाएको अन्नलाई पचाउँदछ । यो गर्मी गर्ने, अमिलो, टर्रो, पचाउन सहज र मिठो हुन्छ । यसले शूल र विष्टम्भ नाश गर्दछ । यो मस्तु कफरोग, वातरोग र पिसाब रोकिने रोगमा अति नै लाभदायक हुन्छ ।

स्वाद्वम्लं रुचिपक्तिदं कृमिहरं बल्यं कषायं सरं
भक्तच्छन्दकरं तृषोदरगरप्लीहार्षशोफापहम् ।
श्रोतःशुद्धिकरं कफानिलहरं विष्टम्भशूलापहं
शीघ्रं मूत्रविकारगुल्मशमनं मस्तु प्रशस्तं लघु ॥२॥

मस्तु स्वादिलो र अमिलो हुन्छ । यो खानमा रुचि बढाउने र खाएको पचाउने गुणको हुन्छ । यसले पेटका कीरा मार्दछ, बल दिन्छ, टर्रो हुन्छ र दिसा खुलाउँदछ । अन्नसँग खाए त्यसलाई रुचिकारक बनाउँदछ । तिर्खा, पेटका रोग, विषको प्रभाव, फियोको रोग, अल्काई र शोफ नाश गर्दछ । स्रोतलाई शुद्ध पार्दछ, कफ र वात विकार नाश गर्दछ, कब्जियत र वातरोग ठिक गर्दछ, मूत्रविकार र गानुगोला चाँडै ठिक गर्दछ । यस्तो सहजै पच्ने मस्तु शरीरका लागि उपयुक्त पेयपदार्थ हो ।

लघुत्वाद् दीपनत्वाच्च विष्टम्भाध्माननाशनात् ।
स्रोतः शुद्धिकरत्वाच्च तक्रादपि विशिष्यते ॥३॥

सहजै पच्ने, दीपन, विष्टम्भ र आध्मान नाश गर्ने तथा धातुमार्गलाई शुद्ध बनाउने हुनाले मस्तुलाई तक्रभन्दा उत्तम मानिएको छ ।

॥ इत्यायुर्वेदमहोदधौ सुषेणकृते मस्तुवर्गः ॥

॥ अथ तक्रवर्गः ॥
॥ अथ तक्रगुणाः ॥
मोहीका गुण

घोलं मथितमुदश्वित्तक्रं चैतच्चतुर्विधं ज्ञेयम् ।
सरसं निर्जलमाद्यं साम्भः सारवर्जितं मथितम् ॥१॥

घोल, मथित, उदश्वित् र तक्र गरी तक्र चार प्रकारका हुन्छन् । घोल रसिलो, नौनी सहितको र पानी नमिसाइएको हुन्छ । (दहीलाई पानी नहाली र नौनी ननिकाली घोल्नाले जुन पेय पदार्थ बन्दछ त्यसलाई "घोल" भनिन्छ) । दोश्रो मथित तक्र चाहीँ नौनी निकालिएको र पानी मिसाइएको तक्र हुन्छ ।

पादसलिलमुदश्वित्तदर्धजले तक्रमाहुश्च ।
प्रत्येकं चतुर्णाविधाज्ञेयाप्रयत्नेन ॥२॥

दहीमा एक चौथाई पानी मिसाएर घोलेपछि त्यो "उदश्वित्" हुन्छ । दहीमा आधा पानी मिसाएर मथेपछि त्यो तक्र हुन्छ । यि दुबैमा नौनी मिसाइएको हुँदैन ।

ससरं निर्जलं घोलं मथितं सरवर्जितम् ।
पादोदकमुदश्वित्स्यात्तक्रमर्धजलं भवेत् ॥३॥

नौनी ननिकाली पानी नहाली घोलिएको दहीलाई "घोल" भनिन्छ । नौनी निकालेर पानी हाली घोलिएको दहीलाई "मथित" भनिन्छ । दहीमा चार भागको एक भाग पानी मिसाएर बन्ने पेयलाई "उदश्वित्" र आधा पानी मिसाएर बन्ने पेयलाई "तक्र" भनिन्छ । यि दुबैमा नौनी हुँदैन ।

॥ अथ गव्यमाहिषाजततक्रगुणाः ॥
गाई, भैंसी र बाख्रीको मोहीको गुण

गव्यं तु दीपनं तक्रं मेध्यमर्शस्त्रिदोषनुत् ।
हितं तुल्यातिसारेषु प्लीहार्शोग्रहणीगदे ॥४॥

गाईको तक्रमा दीपन, पवित्र पार्ने तथा अलकाई, त्रिदोष, आउँ, फियोको रोग र ग्रहणी नाश गर्ने गुण हुन्छन् ।

माहिषं श्लेष्मलं तक्रं सान्द्रं शोफकरं गुरु ।
हन्ति गुल्ममतिसारं प्लीहार्शोग्रहणीगदान् ॥५॥

भैंसीको तक्रमा कफ बढाउने, बाक्लोपना वा चिल्लोपना बढी हुने (सान्द्र), शरीर फुलाउने, गुल्म, आउँ, फियोको रोग र ग्रहणी नाश गर्ने गुण हुन्छन् ।

सुस्निग्धं छागलं तक्रं लघु दोषत्रयापहम् ।
गुल्मार्शोग्रहणीशोफपाण्ड्वामयविनाशनम् ॥६॥

बाख्रीको तक्रमा चिल्लोपना बढी हुने, पचाउन हलुका हुने, त्रिदोष नाश गर्ने, गुल्म- अलकाई-ग्रहणी नाश गर्ने, शरीर सुन्निएको बसाउने र पाण्डुरोग नाश गर्ने गुण हुन्छन् ।

॥ अथ तक्रभेदानां गुणाः ॥
विभिन्न प्रकारका मोहीको गुण

घोलं मारुतपित्तहारि मथितं पित्तापहं श्लेष्महृत्
पित्तश्लेष्मविनाश्युदश्विदधिकं तक्रं त्रिदोषापहम् ।
मन्दाग्नावरुचौ तथैव नितरामन्येषु रोगेष्वपि
श्रेष्ठं तक्रमिदं वदन्ति मुनयस्तेनोत्तमं प्राणिनाम् ॥७॥

घोलले वात र पित्त दोष नाश गर्दछ । मथितले कफ र पित्त दोष नाश गर्दछ । उदश्वित्ले पित्त र कफ दोष नाश गर्दछ । तक्रले तिन वटै दोष नाश गर्दछ । पाचनशक्ति कमजोर हुँदा, खान मन

नलाग्दा र अन्य रोगमा पनि तक्र विषेष लाभदायक हुन्छ । यसैले मुनिजनले तक्रलाई अति उत्तम र उपयोगी पेय भनी बताएका छन् ।

॥ अथ तक्रप्रशंसा ॥

विभिन्न प्रकारका मोहीको गुण बखान

अम्लेन वातं मधुरेण पित्तं कफं कषायेण निहन्ति सद्यः ।
यथा सुराणाममृतं प्रधानं तथा नराणां भुवि तक्रमाहुः ॥८॥

तक्रमा हुने अमिलो रसले वातदोष, गुलियो रसले पित्तदोष र टर्रो रसले कफदोषलाई तुरुन्त शान्त पार्दछ । यसरी त्रिदोष नाशक हुनाले गर्दा यो अत्यन्त लाभदायक हुन्छ । जसरी स्वर्गका देवताहरूका लागि अमृत सर्वोत्तम पेयपदार्थ हुन्छ त्यसरी नै पृथ्वीमा बस्ने मानिसका लागि तक्र अमृतसमान उत्तम पेय पदार्थ हुन्छ ।

वातश्लेष्मविनाशनं रुचिकरं कृच्छ्राश्मरीछेदनं
मूत्राघातहरं प्रमेहशमनं प्लीहघ्नगुल्मापहम् ।
दुर्नामोदरपाण्डुरोगजठरकशार्तिनिः कृदनं
तक्रं दीपनपाचनं लघुतरं पथ्यं सदा प्राणिनाम् ॥९॥

तक्रले वातविकार र कफविकार नाश गर्दछ । यसले रुची जगाउँदछ । कृच्छ्र र पत्थरीलाई ठिक गर्दछ । मूत्राघात र प्रमेहलाई निको पार्दछ । फियोको रोग र गुल्म ठिक गर्दछ । अलकाई, पेटका अन्य रोग, पाण्डु तथा भस्मक नामक रोगलाई पनि तक्रले निको पार्दछ । तक्र दीपन र पाचन शक्ति बढाउने, सजिलै पच्ने र पथ्य पेय पदार्थ हो ।

आमातिसारे च विषूचिकायां शीतज्वरे पाण्डुषु कामलायाम् ।
प्रमेहगुल्मोदरवातशूले नित्यं पिबेत्तक्रमरोचके च ॥१०॥

आउँ, हैजा, औलो, पाण्डुरोग, कमलपित्त, प्रमेह, गुल्म, पेटमा हावा भरिइ रहने रोग, शूल र खान मन नलाग्ने रोगमा दिनहुँ तक्र पिउने गर्नु ।

तक्रं स्वादुकषायमम्लकरसं रूक्षं लघूष्णं हितं
गुल्मार्शः परिणामशूलशमनं छर्दिप्रसेकापहम् ।
तृष्णारोचकशोफमेहगरजिच्छ्लेष्मानिलघ्नं परं
सेव्यं मूत्रगदापहं ज्वरहरं स्नेहोत्थपीडापहम् ॥११॥

तक्र स्वादिलो, केही टर्रो, अमिलो, रुखो, पचाउन सहज, गर्मी गर्ने र लाभकारी हुन्छ । यसले गुल्म, अलकाई, भोजन पच्दा हुने पीडा, वाकवाकी र ऱ्याल चुहिरहने रोग निको पार्दछ । तिर्खा, अरुची, शरीर सुन्निएको, प्रमेह र विषको असर तक्रले हटाउँदछ । यसले विशेषतः कफविकार वातविकार नाश गर्दछ । पिसाबसम्बन्धी रोग, जरो र घिउ नपची हुने अमनलाई तक्रले नाश गर्दछ । यसैले नित्य तक्र पिउने गर्नु ।

शीतकालेऽग्निमान्द्ये च कफोत्थेष्वामयेषु च ।
मार्गावरोधे दुष्टे च वायौ तक्रं प्रशस्यते ॥१२॥

जाडो मौसममा, पाचनशक्ति कमजोर हुँदा, कफजन्य रोगमा, रस आदि धातु तथा तिनको मल आदिको बाटो अवरुद्ध हुँदा तथा वायुविकार हुँदा तक्र लाभदायक हुन्छ ।

तत्पुनर्मधुरं श्लेष्मप्रकोपनकरं परम् ।
वातघ्नं पित्तशमनमम्लं चेत् पित्तकृत्तदा ॥१३॥

गुलियो तक्रले कफ बढाउँदछ । अमिलो तक्रले वातदोष नाश गर्दछ तर पित्त बढाउँदछ ।

॥ अथ दोषविशेषे तक्रविशेषविधिः ॥
विभिन्न प्रकारका मोहीको दोष (रोग) अनुसारको प्रयोग विधि

वातेऽम्लं सैन्धवोपेतं स्वादु पित्ते सशर्करम् ।
पिबेत्तक्रं कफे चापि व्योषक्षारसमन्वितम् ॥
साजाजिलवणं तक्रं सर्वकालेषु शस्यते ॥१४॥

वातसम्बन्धी रोग भए सिधेनुन मिसाएर अमिलो तक्र पिउनू । पित्तसम्बन्धी रोग भए सक्खर मिसाएर गुलियो तक्र पिउनू । कफसम्बन्धी रोग भए सूठो, मरिच, पिप्ला र जौको बोट पोली त्यसको खरानी मिसाएर तक्र पिउनू पर्दछ । जीरा र सिधेनुन मिसाइएको तक्र कुनै पनि समयमा खानु उत्तम हुन्छ ।

धात्र्येलाजीरकैः पित्ते वाते सार्द्रकसैन्धवम् ।
व्योषाग्निपटुजीरैस्तु कफे तक्रं सुसंस्कृतम् ॥१५॥

शरीरमा पित्तजन्य विकार भए तक्रमा अमला, अलैंची र जीराको धुलो मिसाएर पिउनु पर्दछ । शरीरमा वातजन्य विकार भए तक्रमा अदुवा वा सुठो र सिधे नुन मिसाएर पिउनु पर्दछ । शरीरमा कफजन्य विकार भए तक्रमा व्योष (सुठो, पिप्ला र मरिच), चितु, नुन र जीराको धुलो मिसाएर पिउनु पर्दछ ।

स्थौल्यं करोति हरतेऽनिलमेतदेव
यन्नोष्णतामुपगतं दधि तत्कदाचित् ।
सर्पिः सितामलकमुद्गकषाययुक्तं
सेव्यं वसन्तशरदातपकालवर्ज्यम् ॥१६॥

दहीले शरीरलाई मोटो बनाउँदछ र वातजन्य विकार नाश गर्दछ । दहीलाई तताएर कहिल्यै खान हुँदैन । घिउ, सक्खर, अमला, मुगी वा अन्य कुनै टर्रो स्वादका पदार्थसँग मिसाएर हेमन्त, शिशिर र वर्षा ऋतुमा दही खाने गर्नु पर्दछ । गर्मी महिना (वसन्त, ग्रीष्म र शरद ऋतु) मा दही नखानु किन कि दही स्वयं गर्मी गर्ने पदार्थ (उष्णवीर्य) हो ।

नवनीतोद्धारं मथितं कथयन्ति समं गुणं सुधियः ।
चिरमथितं मथितं सत्पुनरुत्पत्तिकरं न कस्य दोषस्य ॥१७॥

नौनी सहितको "घोल" र नौनी नभएको "मथित" लाई बुद्धिमानहरू धेरै लाभदायक पेय पदार्थ भन्दछन् । यसलाई ताजा नै पिउनु पर्दछ घोलेको धेरै बेर पछिका यी पेयले धेरै थरी दोष उत्पन्न गर्दछन् ।

॥ अथ रोगविशेषे तक्रनिषेधः ॥
मोही खान नहुने अवस्था

न च तक्रं क्षते दद्यान्नोष्णकाले न दुर्बले ।
न मूर्छाभ्रमदाहेषु न रोगे रक्तपैत्तिके ॥१८॥

चोटपटक लागेका व्यक्तिले, ग्रीष्म ऋतुमा, अति कमजोर व्यक्तिले, बेहोस हुने रोगमा, रिँगटा लाग्दा, शरीर भतभती पोल्ने रोगमा र रक्तपित्त रोगमा तक्र पिउन हुँदैन ।

॥ अथ तक्रप्रशंसा ॥
विभिन्न प्रकारका मोहीको गुणगान

शशिकुन्दसमप्रभशङ्खनिभं युवतीकरनिर्मलनिर्मथितम् ।
परिपक्वकपित्थसुगन्धरसं पिब हे नृप सर्वरुजापहरम् ॥१९॥

हे राजन् ! चन्द्रमा, कुन्दपुष्प र शङ्ख समान सेतो; युवतिका हातबाट निर्मल तरिकाले मथिएको, राम्ररी पाकेको खजुर जस्तै बास्ना आउने, रसिलो र सबै रोग नाश गर्ने तक्रलाई पिउने गर ।

हेमन्ते शिशिरे पिबेत्तु मथितं तक्रं वसन्ते ऋतौ,
नैदाघे च ऋतावुदश्विदुचितं स्याद् घोलकं प्रावृषि ।
शस्तं स्यान्मिलितं घनान्तसमये स्यात्कालशेयं तथा,
सोऽयं षट्सु ऋतुष्वपि प्रणिहितः स्यात्तक्रपानक्रमः ॥२०॥

हेमन्त र शिशिरमा "मथित" पिउनु । वसन्तमा तक्र पिउनु । ग्रीष्ममा "उदश्वित्" पिउनु । वर्षामा "घोल" पिउनु । शरदमा "मिलित" पिउनस र हेमन्तमा "कालशेय" पिउनु । यही तक्र पिउने उचित समय क्रम हो ।

मथितं गोरसं घोलं द्रवमम्लं विलोडितम् ।
श्वेतं दण्डाहतं सान्द्रं नामतः परिकीर्तितम् ॥२१॥

मथित, गोरस, घोल, द्रव्य, अम्ल, विलोडित, श्वेत, दण्डाहत र सान्द्र गरी तक्रका प्रकारहरू बताइएका छन् ।

द्विगुणाम्बुश्वेतमद्यमर्धोदकमुदस्वितम् ।
तक्रं त्रिभागे भिन्नं तु केवलं मथितं स्मृतम् ॥२२॥

दुई गुना पानी हालिएको श्वेत, आधा पानी हालिएको उदस्वित्, तीन भाग पानी तक्र र एक चौथाई पानी हालिएको मथित हुन्छ ।

तक्रौदने स्थौल्यकरेदधि स्याद् दध्योदने तक्रमतीव पथ्यम् ।
क्षीरौदने ते विषवत्प्रकल्पे तयोः प्रयोगे विषवत्पयश्च ॥२३॥

तक्र र भात खानाले मोटो बनाउँदछ, यसबेला दही खानु पथ्य हुन्छ । दही भात खाँदा तक्र अति नै पथ्य हुन्छ । दूधभात खाँदा दही र तक्र खानु विष खानु समान हुन्छ । यसैगरी दहीभात वा तक्रभात खाँदा दूध पिउनु विष पिउनु सरह हुन्छ ।

तक्रस्योपरि यत्तोयं तदुदश्वित् प्रकीर्तितम् ।
दध्नश्चाधस्तु यत्तोयं तन्मस्तु परिकीर्तितम् ॥२४॥

तक्रको माथितिरको पानीलाई उदश्वित् भनिन्छ भने दहीको तल हुने पानीलाई मस्तु भनिन्छ ।

ग्राहिणी वातला रूक्षा दुर्जरा तक्रकूर्चिका ।
तक्राल्लघुतरो मण्डः कूर्चिका दधितक्रजा ॥२५॥

तक्र फाटेको पानी (छेना) वातविकार गर्ने, रुखो र चाँडै नपच्ने गुणको हुन्छ । तक्रभन्दा मण्ड अति हलुका (पचाउन सहज) हुन्छ । छेना (कूर्चिका) दही वा तक्रबाट बन्दछ ।

॥ इत्यायुर्वेदमहोदधौ सुषेणकृते तक्रवर्गः ॥

॥ अथ नवनीतवर्गगुणाः ॥
नौनी
नौनीका गुण

शीतं वर्णबलप्रदं सुमधुरं वृष्यं च सङ्ग्राहकं
वातघ्नं कफकारकं रुचिकरं हृद्यं त्रिदोषापहम् ।
कामाध्वश्रमशान्तिदं रतिकरं कान्तिप्रदं पुष्टिदं
सद्यस्कं नवनीतमुक्तमृषिभिस्तत्सर्वरोगापहम् ॥१॥

ताजा र चिसो नौनी शीतल गर्ने, वर्णमा निखार लेराउने, बल बढाउने, मिठो, वीर्यवर्धक, दिसा कस्ने, वातविकार नाशक, कफ बढाउने, रुचीकर, मनोहर, त्रिदोष नाशक, रति-श्रम एवं गति-श्रम नाशक, रतिशक्ति वर्धक, शरीरको चमक बढाउने, शरीरलाई पुष्ट बनाउने र सबै रोग नाशक हुन्छ भनेर ऋषिहरूले बताएका छन् ।

शीतं बलाढ्यं मधुराम्लमेध्यं श्लेष्मापहं पित्तमरुत्प्रणुच्च ।
शोषे क्षतक्षीणकृशातिवृद्धबालेषु शस्तं नवनीतमुक्तम् ॥२॥

तातो नौनी शीतल गर्ने, बल दिने, मिठो र अमिलो स्वादको, वीर्यवर्धक, कफनाशक, पित्तनाशक र वातनाशक हुन्छ । क्षयरोगी, शरीर खिइएका, दुब्ला, अति वृद्ध र वालकका लागि नौनी अति नै उपयोगी हुन्छ ।

गव्यं वा माहिषं वापि नवनीतं नवोद्धृतम् ।
शस्यते बालवृद्धेषु बलकृद्धातुवर्धनम् ॥३॥

वालक र वृद्धका लागि गाई वा भैंसीको ताजा नौनी विशेषरूपले लाभदायक हुन्छ । यस्तो नौनी बल र धातु बढाउने गुणको हुन्छ ।

शीतं वर्णबलप्रदं सुमधुरं सङ्ग्राहि वह्निप्रदं
हृद्यं श्वासजरापहं क्षयहरं पित्तास्रवातापहम् ।

कासार्शोऽर्दितशोषशोफशमनं ताङ्गपीडापहं
सद्यस्कं नवनीतमाहिषमिदं स्यात्सर्वरोगापहम् ॥४॥

भर्खर निकालिएको भैंसीको नौनी खानाले वर्णमा निखार लेराउँदछ, बल दिन्छ, सुमधुर हुन्छ र कब्जियत गराउँदछ । पाचनशक्ति बढाउँदछ, मनोहर हुन्छ, दम ठिक गर्दछ, बुढ्यौली आउन दिँदैन, क्षयरोग-रक्तपित्त-वातविकार नाश गर्दछ, खोकी-अलकाई-पक्षाघात-जिउ सुन्निएको र जीउ सुकेको ठिक गर्दछ । जीउ दुखेको निको पार्दछ । यसले प्रायः सबै रोग भगाउँदछ ।

दुग्धनिर्मथनोद्भूतं मन्थजं मधुरं हिमम् ।
सङ्ग्राहि रक्तपित्तघ्नं नेत्ररोगहरं स्मृतम् ॥५॥

दूधलाई मथेर निकालिएको नौनी मिठो, शीतल र कब्जियत गराउने गुणको हुन्छ । यसलाई रक्तपित्त र नेत्र-रोग नाशक मानिएको छ ।

॥ इत्यायुर्वेदमहोदधौ सुषेणकृते नवनीतवर्गः ॥

॥ अथ घृतवर्गः ॥
घिउ

॥ गोघृतस्य गुणाः ॥
गाईको घिउको गुण

धीकान्तिस्मृतिकारकं बलकरं मेधाप्रदं बुद्धिकृत्
वातघ्नं कृमिनाशनं स्वरकरं पित्तापहं पुष्टिदम् ।
वह्नेर्वृद्धिकरं विपाकमधुरं वृष्यं च शीतं सदा
सेव्यं गव्यमिदं घृतं बहुगुणं सद्यः समावर्तितम् ॥१॥

घिउले बुद्धि, चमक, सम्झना शक्ति, बल, बुझ्ने शक्ति र बुद्धि बढाउँदछ । यसले वातविकार, पेटका किरा नाश गर्नुका साथै स्वरलाई निखार्दछ । यो पित्तविकार नाशक र पुष्टिकारक हुन्छ । घिउ पाचकाग्नि वर्धक, पचेपछि गुलियो, वीर्य वर्धक र शीतल हुन्छ । यस्तो अनेकौं गुणको गाईको तताएको ताजा घिउ खाने गर्नु पर्दछ ।

सर्पिर्गवां चाप्यमृतं विषघ्नं चक्षुष्यमारोग्यकरं च वृष्यम् ।
रसायनं बल्यमतीव मेध्यं स्नेहोत्तमं चेति बुधा वदन्ति ॥२॥

गाईको घिउ अमृतसमान हुन्छ । यसले विषको असर नाश गर्नुका साथै आँखाका लागि लाभदायक हुन्छ । यो आरोग्यदायक, वीर्यवर्धक, बुढ्यौली नाशक, बलदायक र विशेषतः बुझ्ने शक्ति बढाउने गुणको हुन्छ । आयुर्वेदका ज्ञाता विद्वानहरू यसलाई सबै प्रकारका चिल्लोमा उत्तम चिल्लो भन्ने गर्दछन् ।

॥ माहिषघृतस्य गुणाः ॥
भैंसीको घिउको गुण

सर्पिर्माहिषमुत्तमं धृतिकरं सौख्यप्रदं कान्तिदं
पित्तश्लेष्मनिबर्हणं बलकरं वर्णप्रसादक्षमम् ।
दुर्नामग्रहणीविकारशमनं पित्तास्रवातापहं
चक्षुष्यं दधि गव्यतः परमिदं हृद्यं मनोहारि च ॥३॥

भैंसीको घिउले धैर्यता, सुख र शरीरको तेज बढाउँदछ । पित्त विकार र कफविकार नाश गर्दछ, बलदायक हुनुका साथै वर्णका निखार लेराउँदछ । यसले अलकाई र ग्रहणी ठिक गर्दछ । पित्तरक्त र वातविकार नाश गर्नुका साथै आँखाका लागि लाभदायक हुन्छ । यो घिउ आँखाका लागि गाईको ताजा घिउभन्दा पनि बढी लाभकारी र मनोहर हुन्छ ।

माहिष्यं तन्मानुषाणां प्रशस्तं बल्यं वृष्यं वह्निसादं करोति ।
मेदोद्भूतं मेहकृत्स्थौल्यकारि तस्मान्नैतत्सर्वकालं निषेव्यम् ॥४॥

भैंसीको घिउ बल दिने र बुढ्यौली नाशक हुन्छ । केही बढी खाएपछि यसले जठराग्निलाई मन्द बनाइ दिन्छ । यसले बोसो बढाउनुका साथै, प्रमेह पनि उब्जाउन सक्दछ । यसले शरीरलाई मोटो बनाउँदछ । यसैले सधैं भैंसीको घिउ खान हुँदैन ।

॥ अजाघृतस्य गुणाः ॥
बाख्रीको घिउको गुण

दीपनीयमजासर्पिः चक्षुष्यं बलवर्धनम् ।
कासे श्वासे क्षये चापि पथ्यं पाके च तल्लघु ॥५॥

बाख्रीको घिउ पाचनशक्ति जगाउने, आँखाका लागि लाभदायक, बलबर्धक, खोकी-दम र क्षयरोगमा लाभकारी हुनुका साथै पचेपछि हलुका हुन्छ ।

॥ अजाघृतस्य गुणाः ॥

भेडीको घिउको गुण

आविकं घृतमतीव गुरुत्वाद् वर्ज्यमेव सुकुमारनराणाम् ।
सद्य एव बलपुष्टिकरं स्यात् कुष्ठजं श्वयथुनाशकरं च ॥६॥

भेडीको घिउ पचाउन अति नै कठिन हुन्छ । कोमल शरीर हुनेहरुका लागि यो सधैं त्याज्य हुन्छ । यसले (पचाउन सके) तुरुन्त बल दिन्छ, कुष्ठरोगका विकार हटाउँदछ र सुन्निएको ठिक गर्दछ ।

पाके लघ्वाविकं सर्पिर्न च पित्तप्रकोपनम् ।
कफेऽनिले योनिदोषे शोषे कम्पे च तद्धितम् ॥७॥

भेडीको घिउ पचेपछि भने हलुका हुन्छ र पित्तलाई असर गर्दैन । यसले कफ, वात, योनि, सुकेनास र काम्ने रोगमा फाइदा गर्दछ ।

॥ औष्ट्रघृतस्य गुणाः ॥
उँटको घिउको गुण

औष्ट्रं कटु घृतं पाके श्लेष्मकृमिविषपहम् ।
दीपनं कफवातघ्नं कुष्ठगुल्मोदरापहम् ॥८॥

उँटको घिउ पचेपछि पिरो हुन्छ । यसले कफविकार नाश गर्दछ, पेटका किरा मार्दछ र विषको असर नाश गर्दछ । यसले दीपन हुनुका साथै कफविकार, वातविकार, कुष्ठ, गुल्म र पेटका रोगलाई भगाउँदछ ।

॥ अन्य घृतस्य गुणाः ॥
घिउको अन्य गुण

गव्यं सुपाचितं सर्पिर्वातपित्तकफापहम् ।
यथाक्षीरगुणं मेषीछागीगर्दभिकाघृतम् ॥९॥

राम्ररी खारिएको गाईको घिउले वातविकार, कफविकार र पित्तविकार नाश गर्दछ । भेडी, बाख्री र गदाको घिउ तीनको दूध अनुसारकै गुणको हुन्छ ।

पाके लघूष्णं वीर्ये च कषायं कफनाशनम् ।
दीपनं बद्धमूत्रं च विद्यादैकशफं घृतम् ॥१०॥

घोडी आदि एक खुर हुने पशुको घिउ पचेपछि हलुका हुन्छ, गर्मी गर्दछ, टर्रो हुन्छ र कफविकार नाश गर्दछ। यो दीपन हुन्छ तर मूत्रमा रोकावट पुऱ्याउँदछ।

॥ स्त्रीघृतम् ॥
स्त्रीघृत

चाक्षुष्यमग्र्यं स्त्रीणां तु सर्पिः स्यादमृतोपमम्।
वृद्धिं करोति देहाग्नौ लघु पाके विषापहम्॥११॥

स्त्रीको घिउ आँखाका लागि फाइदा गर्ने द्रव्यमध्ये प्रमुख द्रव्य मानिन्छ र अमृततुल्य हुन्छ। यसले जठराग्नि बाल्नुका साथै यो पचेपछि हलुका हुन्छ। यसले विषको असर नाश गर्दछ। (स्त्रीको दूधमा भएको घिउको अंशलाई नै घिउ भनी बुझ्नु पर्दछ)।

॥ हस्तिनीघृतम् ॥
ढोईको घिउ

कषायं बद्धविण्मूत्रं तिक्तमग्निकरं लघु।
हन्ति कारेणवं सर्पिः कफकुष्ठविषापहम्॥१२॥

ढोईको घिउ टर्रो र तितो हुन्छ, मलमूत्रलाई रोक्दछ, जठराग्नि बाल्दछ र पचाउन हलुका हुन्छ। यसले कफविकार, कुष्ठरोग र विषको असर नाश गर्दछ।

॥ सर्पिः प्रशंसा ॥
घिउको प्रशंसा

आयुर्वृद्धिं वपुरपि दृढं सौकुमार्यं करोति
व्यायामस्त्रीनिधुवनकृतां श्रान्तिविच्छेदनं च।
पथ्यं बाल्ये तरुणे वार्द्धके चापि पथ्यं
नान्यत्किञ्चिद्भवति पुरुषे सर्पिषः स्वास्थ्यकारि॥१३॥

आयु बढाउँदछ; शरीरलाई बलियो र कोमल बनाउँदछ; व्यायाम (वा श्रम) एवं स्त्री-सहवासबाट हुने थकाई भगाउँदछ; बाल, जवान, र वृद्ध सबैलाई पथ्य हुन्छ; त्यसैले मानिसलाई घिउ जत्तिको स्वास्थ्यलाई फाइदा गर्ने कुरा अरु केही हुँदैन।

यद्वेदागमवेदिभिर्निगदितं साक्षादिहायुर्नृणां
यद्वैद्यैश्च रसायनाय कथितं सद्यो जरानाशनम्।

यत्सारस्वतकान्तिकल्पमतिभिः प्रोक्तं धियः सिद्धये
तद्वै कानककेतकीद्युतिचयच्छायं मुदे स्ताद् घृतम् ॥१४॥

जसलाई वेद र वेदसम्मत शास्त्रले मानिसको साक्षात् आयु भनी बताएका छन्; जसलाई वैद्यहरूले तुरुन्त रोग एवं बुढ्यौली नाश गर्ने रसायन भनी बताएका छन्; जसलाई प्रखर वक्ता, तेज र शरीरलाई नवजीवन दिन चाहनेहरूले बुद्धिको सिद्धि गर्ने उपाय भनी बताएका छन्; यस्तो जाइफल र केतकी फूल हालिएको पगालिएको घिउ खाई सबै (ती) प्रसन्न हुन्छन् ।

वीर्येऽतिशीतं च रसे विपाके स्वादु त्रिदोषघ्नरसायनं च ।
तेजोबलायुष्यकरं च मेध्यं चक्षुष्यमेतत् घृतमाहुरार्याः ॥१५॥

घिउः वीर्य वर्धक, अति शीतल, पचेपछिको रस स्वादिलो हुने, त्रिदोषनाशक, बुढ्यौली नाशक, तेज-बल र आयु बढाउने, बुझ्ने क्षमता बढाउने र आँखाका लागि लाभदायक हुन्छ भनेर सदाचारीहरू भन्दछन् ।

ओजस्तेजोऽभिवृद्धिं जनयति सुखदं कान्तिकृत्सम्यगुक्तं
पापालक्ष्मीश्रमघ्नं श्वसनकृशनहृज्जीर्णजातज्वरघ्नम् ।
शूलोदावर्त्तरोगग्रहणिनिवहजां नाशयत्याशु पीडां
वातघ्नं पित्तनाशं स्वरकरविषजित् क्षुद्रमं चैव गव्यम् ॥१६॥

गाईको घिउ : ओज र तेज वर्धक; सुखप्रद, कान्तिदायक, पाप र अलक्ष्मी नाशक; थकाइ मेटाउने, श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोग र दुब्लोपन नाशक; पुरानो जरो नाशक, शूलरोग-उदावर्त रोग-ग्रहणि रोग नाशक, पीडा तत्काल नाशक, वातविकार र पित्तविकार नाशक, स्वरलाई उत्तम बनाउने र विषको असर हटाउने गुणको हुन्छ ।

चक्षुष्यं वृष्यमाहुः स्मृतिधृतिकरणं राजयक्ष्माविनाशं
रूक्षे क्षीणे च पथ्यं वलिपलितहरं सामदोषप्रकोपि ।
भूतोन्मादप्रवृत्ते बहुतिमिरकफे कृम्यपस्मारहारि
सर्वेषां सर्वदैव प्रथितगुणगणं साधु पथ्यं घृतं स्यात् ॥१७॥

घिउ : आँखाका लागि लाभदायक, बलवीर्य बर्धक, सम्झना शक्ति र धारण गर्ने शक्ति वा धैर्यता बढाउने, क्षयरोग नाशक, रुखो र दुब्लो शरीर हुनेहरुका लागि उचित, छाला चाउरी पर्ने र कपाल फुल्ने समस्या हटाउने, आमविकार बढाउने (आमसम्बन्धी समस्या हुनेले नखानु), पागलपन वा मानसिक रोगमा विशेष लाभदायक, अगिल्तिर धमिलो देखिने आँखाको रोगमा फाइदा गर्ने, कफनाशक, किरा नाशक, छारेरोगमा लाभदायक हुन्छ । यस्ता अनेकौं गुण भएको घिउ सबैका लागि सधैं पथ्य हुन्छ ।

सद्यस्कं वस्त्रपूतं य मूत्रबस्तिविशोधनम् ।
श्लेष्मलं वित्तवातघ्नं बलपुष्टिविवर्धनम् ॥१८॥

खारेर कपडछान गरिएको ताजा घिउले मूत्राशयलाई शुद्ध बनाउँदछ । यो कफ बढाउने, वातपित्त नाश गर्ने तथा बल र पुष्टि दिने गुणको हुन्छ ।

पुराणं तिमिरश्वासपीनसज्वरकासनुत् ।
मूर्छाकुष्ठविषोन्मादग्रहापस्मारनाशनम् ॥१९॥

पुरानो घिउले अगिल्तिर धमिलो देखिने आँखाको रोग, दम, खोकी, पिनास र जरो निको पार्दछ । साथै यस्तो घिउले बेहोसी, कुष्ठरोग, विषको असर, पागलपन, ग्रहदोष र छारेरोगलाई ठिक गर्दछ ।

मदापस्मारमूर्छायशिरः कर्णाक्षियोनिजान् ।
पुराणं तज्जयेत् व्याधीन् व्रणशोधनरोपणम् ॥२०॥

पुरानो घिउले नसा, छारेरोग, बेहोसी, टाउकाका रोग, कानका रोग र आँखाका रोग निको पार्दछ । यस्तो घिउले घाउ चाँडै भरी दिन्छ त्यसैले यसलाई व्रणशोधन-रोपण भनिन्छ ।

उग्रगन्धि पुराणं स्याद्दशवर्षस्थितं घृतम् ।
लाक्षारसनिभं शीतं तद्विसर्पग्रहापहम् ॥२१॥

दश वर्ष पुरानो घिउ अति गन्धयुक्त हुन्छ । हेर्नमा यो लाहाको झोलजस्तो देखिने गर्दछ । यस्तो घिउ शीतल गर्ने तथा सुकेलुतो र ग्रहदोष हटाउन विशेष उपयोगी हुन्छ ।

अपस्मारग्रहोन्मादवाते शस्तं विशेषतः ।
पूर्वोक्तांश्चाधिकान् कुर्याद् गुणांस्तदमृतोपमम् ॥२२॥

पुरानो घिउले छारेरोग, ग्रहदोष, पागलपन र वातविकारमा विशेष उपयोगी हुन्छ । साथै यसमा घिउका यसपूर्व बताइएका गुण समेत हुन्छन्, त्यसैले यो अमृत तुल्य हुन्छ ।

निरामयानां नवयौवनानां कृत्वा गवां यद्दशधौतमद्भिः ।
वह्नौ विपक्वं नवनीनूतनं योग्यं घृतं तद्रसराजसेवितम् ॥२३॥

जवान एवं स्वस्थ गाईको दशदिन पछिको शुद्ध ताजा नौनीलाई आगोमा तताएर (खारेर) बनाइएको घिउ ओखतिका लागि खान योग्य हुन्छ ।

॥ इति घृतवर्गः ॥

॥ अथ तैलवर्गः ॥

तेलका गुण

उष्णं विपाके मधुरं सतीक्ष्णं पित्तापहं वातनिवारणं च ।
मेहं निहन्याद् बलशुक्रकारि तैलं कृमिश्लेष्ममरुत्प्रणाशि ॥१॥

तेलले पचेपछि गर्मी गर्दछ । यो मिठो र तिक्खर हुन्छ । यसले पित्तविकार र वातविकार नाश गर्दछ । तेलले प्रमेह नाश गर्दछ, बल र शुक्र बढाउँदछ । यसले पेटका किरा, कफविकार वायुविकार विशेषरूपले नाश गर्दछ ।

कण्डूहरं कान्तिविवर्धनं च केश्यं च मेध्यं व्रणरोपणं च ।
तिलेषु जातं खलु यच्च तैलं बालेषु वृद्धेष्वपि पथ्यमेतत् ॥२॥

तेलले चिलाउने रोग नाश गर्दछ, कान्ति बढाउँदछ, कपालका लागि लाभदायक हुन्छ, बुझ्ने क्षमता बढाउँदछ र घाउ भर्दछ । तिलको तेल विशेषतः बालक र वृद्धका लागि लाभकारी हुन्छ ।

न पित्तरोगे न च शोणिते वा पथ्यं महाश्लेष्मविकारसङ्घे ।
तिलोद्भवं तैलमुदाहरन्ति वातश्रितान् हन्ति समस्तदोषन् ॥३॥

न पित्तसम्बन्धी रोगमा न त रक्तपित्तको रोगमा नै तेल लाभदायक हुन्छ । तर, कडा खालका कफजन्य विकार हटाउन तिलको तेल धेरै नै उपयोगी हुन्छ । यसले वातजन्य विकारलाई पनि नाश गर्दछ ।

सर्सिउँको तेल

कटूष्णवीर्यं बहुपित्तकारि कफानिलघ्नं कुरुतेऽग्निदीप्तिम् ।
पामादिदोषापहरं च तैलम् अभ्यङ्गतः सर्षपजं तथैव ॥४॥

सर्सिउँको तेल पिरो, गर्मी गर्ने र पित्त बढाउने गुणको हुन्छ । यसले कफविकार र वातविकार नाश गर्दछ तथा जठराग्निलाई बाल्दछ । यो तेल दल्नाले लुतो आदि छालाका विकारलाई भगाउँदछ ।

कटूष्णं सार्षपं तीक्ष्णं कफशुक्रानिलापहम् ।
लघुशुक्रशकृत्स्पर्शात्कुष्ठार्शोव्रणजन्तुजित् ॥५॥

सर्सिउँको तेल पिरो, गर्मी गर्ने, तिक्खर, कफ-शुक्र-वात नाशक र पचाउन हलुका हुन्छ । मलको स्पर्शमा रही कुष्ठरोग, अलकाई, घाउ ठिक गर्दछ र पेटका किरा नाश गर्दछ ।

अँडिरको तेल

एरण्डतैलं कृमिनाशनं च समग्रशूलघ्नमरुत्प्रणाशि ।
कुष्ठापहं चापि रसायनं च सरं च मेधास्मृतिकान्तिवर्धनम् ॥६॥

अँडिरको तेलले पेटका किरा मार्दछ, सबै खालका शूल र वायुविकार ठिक गर्दछ, कुष्ठरोग ठिक गर्दछ, बुढचौली लाग्न दिँदैन, मलमूत्र खुलाउँदछ तथा बुझ्ने शक्ति, सम्झना शक्ति र कान्ति बढाउँदछ ।

सतिक्तोष्णमैरण्डं तैलं स्वादु सरं गुरु ।
वर्ध्मगुल्मानिलकफानुदरं विषमज्वरम् ॥७॥

अँडिरको तेल तितो, गर्मी गर्ने, स्वादिलो, मलमूत्र खुलाउने र पचाउन कठिन हुन्छ । यसले हर्निया, गुल्म, वातविकार, कफविकार, पेटका रोग र विषमज्वर निको पार्दछ ।

रुक्शोफौ च कटीगुह्यकोष्ठपृष्ठाश्रयाञ्जयेत् ।
तीक्ष्णोष्णं पिच्छिलं विस्रं रक्तैरण्डोद्भवं त्वति ॥८॥

रातो अँडिरको तेलले दुखाई कम गर्दछ र सुन्निएको बसाउँदछ । कमर र गुप्ताङ्गका विकार नाश गर्दछ । यो तिक्खर स्वादको, गर्मी गर्ने, चिप्लो र काँचो मासुझैं गनाउने हुन्छ ।

आमवातगजेन्द्राणां शरीरवनचारिणाम् ।
एक एवाग्रहणीर्हन्ता एरण्डस्नेहकेसरी ॥९॥

शरीररूपी वनमा घुम्ने आउँजन्य वातरोगरूपी हात्तीलाई अँडिरको तेलरूपी सिँह एक्लैले मार्दछ ।

वनकुसुमको तेल

कौसुम्भतैलं कृमिनाशनं च तीक्ष्णं तथा नेत्रविनाशनं च ।
खर्जूश्च कण्डूश्च करोति कोपं त्रिदोषजं चापि बलक्षयं च ॥१०॥

वनकुसुमको तेल किरा नाशक, तिक्खर, आँखाका लागि हानिकारक, लुतो निकाल्ने, शरीर चिलाउने, त्रिदोष बढाउने र बल घटाउने गुणको हुन्छ ।

भलायोको तेल

अरुष्करं तैलमिदं च पुंसां सर्वामयघ्नं कृमिकुष्ठनुद्धृशम् ।
मेधाबलवीर्यकरं नराणां व्रणं च पूतिप्रदभिन्नतारम् ॥११॥

भलायोको तेलले मानिसका सबै रोग नाश गर्दछ । विशेषतः पेटका कीरा मार्ने र कुष्ठरोग निको पार्ने काम गर्दछ । मानिसको बुझ्ने वा सम्झने शक्ति, बल र वीर्य बढाउँदछ । पाकेर गनाउने भएका घाउलाई ठिक गर्दछ ।

कुबेराक्षको तेल

लेपात्करञ्जतैलस्य दृष्टिरोगविनाशनम् ।
कुष्ठे च पामाभिन्नानां सर्ववातविकारनुत् ॥१२॥

कुबेराक्षको तेल दल्नाले आँखाका दृष्टिसम्बन्धी रोग नाश हुन्छन् । कुष्ठ र लुतो जस्ता रोग हटाउँदछ । सबै किसिमका वातविकार नाश गर्दछ ।

सालको तेल

तैलं सर्जरसोद्धूतं विस्फोटकविनाशनम् ।
कुष्ठपामाकृमिहरं हन्याच्छ्लेष्मानिलामयान् ॥१३॥

साल वा सालधूपको तेलले घाउखटिरा, कुष्ठ, लुतो र किरा नाश गर्दछ । यसले कफविकार र वातविकार पनि नाश गर्दछ ।

बर्रो र नीमको तेल

आक्षं स्वादुहिमं केश्यं गुरुपित्तानिलापहम् ।
नात्युष्णं निम्बजं तैलं कृमिकुष्ठकफापहम् ॥१४॥

बर्रो (अक्ष) को तेल स्वादिलो, शीतल, कपालका लागि लाभदायक र पचाउन कठिन हुन्छ । यसले पित्तविकार र वातविकार नाश गर्दछ । नीमको तेल धेरै गर्मी गर्ने खालको हुँदैन । यसले पेटका किरा मार्दछ, कुष्ठरोग निको पार्दछ र कफविकार ठिक गर्दछ ।

आलसको तेल

क्षौमं तैलमचक्षुष्यं पित्तकृद्वातनाशनम् ।
अक्षजं कफपित्तघ्नं केश्यं दृक्श्रोत्रतर्पणम् ॥१४॥

आलसको तेल आँखाका लागि लाभदायक हुँदैन । यसले पित्तविकार बढाउँदछ तर वातविकार नाश गर्दछ । बर्रोको तेलले कफविकार र पित्तविकार नाश गर्दछ, कपालका लागि फाइदाजनक हुन्छ र आँखा र कानका लागि लाभदायक हुन्छ ।

अन्य तेल

अधोभागिकमैरण्डमन्येषां तैलवत्स्मृतम् ।
सर्वधान्यसमावर्ति वैदलं फलजानि च ॥
तैलंवर्णबलं लेपा कण्डूखर्जू विनाशनम् ॥१५॥

अँडिरको तेलले दिसा लगाउँदछ । अन्य सबै तेल तिलको तेल जस्तै हुन्छन् । सबै किसिमका अनाज, दलहन र फलफूलको तेल पनि तिलको तेल समान हुन्छ । तेल दल्नाले वर्णमा निखार लेराउनुका साथै शरीर चिलाउने, लुतो आदि नाश गर्दछ ।

॥ इत्यायुर्वेदमहोदधौ श्रीसुषेणकृते तैलवर्गः ॥

॥ अथ मधुवर्गः ॥
महका किसिम

कौतिकं भ्रामरं क्षौद्रं माक्षिकं छात्रमेव च ।
आर्घ्यं मौद्दालकं दालमित्यष्टौ मधुजातयः ॥१॥

कौतिक, भ्रामर, क्षौद्र, माक्षिक, छात्र, आर्घ्य, औद्यालक र दाल गरी आठ किसिमका मह हुन्छन् । (यसको विस्तृत विवरण उपलब्ध छैन) ।

महका गुण

चक्षुष्यं छेदि तृट्श्लेष्मविषहिध्मास्रपित्तनुत् ।
मेहकुष्ठकृमिच्छर्दि श्वासकासातिसारनुत् ॥२॥

मह आँखाका लागि हितकारी, मल खुकुल्याउने, तिर्खा-कफ-विषको असर-बाडुली र रक्तपित्त नाशक हुन्छ । यसले प्रमेह, कुष्ठ, पेटका किरा, वाकवाकी, दम, खोकी र आउँ समेत ठिक गर्दछ ।

व्रणशोधनसन्धानरोपणं वातलं मधु ।
रूक्षं कषायमधुरं तत्तुल्या मधुशर्करा ॥३॥

महले घाउ सफा गर्ने, पकाउने र भर्ने काम गर्दछ । यो वातविकार बढाउने, रुखो, टर्रो र गुलियो हुन्छ । मह गाढा भएर सुकेपछि बन्ने सक्खर (मधुशर्करा) मा पनि महकै जस्ता गुण हुन्छन् ।

त्रिदोषघ्नं मधु प्रोक्तं पक्वमांसं त्रिदोषकृत् ।
हिक्काश्वासकृमिच्छर्दि मेदः तृष्णाविषापहम् ॥४॥

महले त्रिदोष नाश गर्दछ भनिएको छ । पाकेको फल भित्रको गुदीको महले त्रिदोष गर्दछ । महले बाडुली, दम, पेटका किरा, रुघा, बोसो, तिर्खा र विषको असर नाश गर्दछ ।

क्षौद्रं जलेन संसृष्टं स्थूलः प्रातः पिबेन्नरः ।
कृशो भवति सप्ताहाल्लेखनं तस्य जायते ॥५॥

मोटो मानिसले बिहान पानीमा मिसाएर मह पिउने गर्नु पर्दछ । यसो गर्नाले उ एक हप्तामै दुब्लो हुन्छ किन कि पानीसँग मह पिउने गर्नाले शरीरको बोसो पग्लिने (लेखन) गर्दछ ।

लेपे हितं रक्तगुदाङ्कुराणां प्रज्ञोद्भवं लेह्यतमं च मेध्यम् ।
सर्वो गुरुश्चापि रसायनानां कासापहश्चापि मधुप्रयोगः ॥६॥

रगत बग्ने खालको अलकाईको रोगमा मह दल्नाले धेरै फाइदा गर्दछ । शङ्खपुष्पी आदिजस्ता बुद्धि बढाउने औषधीमा मह मिसाएर चाट्ने गर्नाले सम्झने र बुझ्ने शक्तिमा वृद्धि हुन्छ । महलाई बूढचौली नाशगर्ने उत्तम साधन मानिन्छ र यसको प्रयोगले खोकी पनि निको हुन्छ ।

मेहे हितः स्यान्मलछर्दिनाशः हिक्कातिसारे व्रणकुष्ठहन्ता ।
कण्डूप्रणाशे लघुदीपनानां दिव्यामृतं सर्वमधुप्रयोगः ॥७॥

प्रमेहमा पनि मह उपयोगी हुन्छ । यसले दिसालाई खुकुल्याउँदछ । रुघा ठिक गर्दछ । बाडुली र आउँ मह खानाले ठिक हुन्छ । मह खानाले घाउ चाँडै भरिन्छ र कुष्ठरोग निको हुन्छ । शरीर चिलाउने रोग हटाउन पचाउन सहज र पाचकाग्नि बढाउने खालका पदार्थसँग मह खाने गर्नुपर्दछ । मह अमृतसमान हुन्छ, यसको प्रयोगले धेरै थरी रोग निको हुन्छ ।

स्थावरं जङ्गमं हन्ति कृत्रिमं च तथा विषम् ।
वलिपलितनिर्मुक्तो देहस्तस्मात् प्रजायते ॥८॥

महले निर्जीव, सजीव र कृत्रिम विषको असर नाश गर्दछ । महको सेवन गर्नाले छाला चाउरी पर्ने र कपाल फुल्ने समस्या हुँदैन ।

क्षतक्षीणहितं चैव पाण्डुकामलरोगजित् ।
स्थूलकाये हितं चैव रक्तोद्धतिहरं मधु ॥९॥

महले क्षतक्षीणमा विशेष फाइदा गर्दछ । यसले पाण्डु र कमलपित्त रोग पनि निको पार्दछ । मोटोपन घटाउन पनि मह उपयोगी हुन्छ । यसले रगतमा हुने पित्तको वृद्धि (रक्तोद्धति) लाई रोक्दछ ।

कुञ्जकोटरसंस्थित्या कृष्णवर्णसरं तथा ।
त्वयाकारगतार्तैतन्मधु चापि त्रिदोषकृत् ॥१०॥

लतागृहमा हुने घारको कालो वर्णको मह दिसापिसाब खुलाउने गुणको हुन्छ । पानी नजिक जमिनमा पाइने मह त्रिदोष गर्ने गुणको हुन्छ । (?)

पाके स्वादु मधु श्रेष्ठं विपाके दोषसंयुतम् ।
तन्मधुश्च विरुद्धानां वारिणा मधुसम्भव ॥११॥

शुरुमा खाँदामह मिठो र उत्तम भएपनि पचेपछि भने यसले दोष निकाल्दछ । पानीमा भिजेको मैन वा चाकाको मह पनि लाभदायक हुँदैन (?) ।

सम्भवं कृमिकीटानां पिप्पलीमधुना सह ।
अम्लेन रहितं स्वादु तन्मधुश्चादिदोषकृत् ॥१२॥

किरा आदि परेको, पिप्लासँग खाइएको र अमिलो पन नभएको गुलियो महले दोष गर्दछ । (?) ।

॥ इत्यायुर्वेदमहोदधौ सुषेणकृते मधुवर्गः ॥

॥ अथ इक्षुवर्गः ॥
उखुको स्वाद

अतीव मधुरो मूले मध्ये मधुर एव च ।
अग्रेषु त्रिषु विज्ञेय इक्षूणां लवणो रसः ॥१॥

उखुको फेदतिर अति गुलियो, बीचमा गुलियो र अन्तिम तीन तरी नुनिलो हुन्छ ।

मधुरो मूलभागे स्यान्मध्ये मधुर एव च ।
अग्रभागे पुरस्तो यस्तस्य स्याल्लवणो रसः ॥२॥

उखुको फेदतिर धेरै गुलियो, बीचमा ठिकै गुलियो र टुप्पोतिरको भाग नुनिलो हुने गर्दछ ।

सेतो उखु

स्निग्धश्च सन्तर्पणबृंहणश्च सञ्जीवनः स्वादुरसः श्रमघ्नः ।
वृष्यश्च पित्तास्रशमं नयेच्च ह्यन्तर्विदाही कफकृत्सितेक्षुः ॥३॥

सेतो उखु चिल्लोपन भएको, राम्रोसँग तृप्त पार्ने, पौष्टिक, जीवनदायी, स्वादिलो, थकाई मेट्ने, बलवीर्य वर्धक, रक्तपित्त नाशक, भित्र पोल्ने र कफविकार बढाउने गुणको हुन्छ ।

कालो उखु

तद्वत्सुकृष्णो हि भवेद्गुणैश्च वृष्यो भवेत्तर्पणदाहहन्ता ।
सक्षारकिञ्चिन्मधुरो रसेन शोषापहर्ता व्रणशोफहर्ता ॥४॥

कालो उखुमा पनि प्रायः सेतो उखुकै जस्ता गुण हुन्छन् । यो बलवीर्य वर्धक, राम्रोसँग तृप्त पार्ने, डाह हटाउने, केही नुनिलो र गुलियो, सुकेनाश हटाउने, घाउ ठिक पार्ने र सुन्निएको बसाउने गुणको हुन्छ ।

उखुका जात र जात अनुसारका गुणदोष

पौण्ड्रको भीरुकश्चैव वंशकः श्वेतपोरकः ।
कान्तारस्तापसेक्षुः स्यात्काष्ठेक्षुः सूचिपत्रकः ॥५॥
नेपालो दीर्घपत्रश्च नीलपोरोऽथ कोशकृत् ।
इत्येता जातयः स्थौल्याद्गुणान्वक्षाम्यतः परम् ॥६॥

पौण्ड्रक, भीरुक, वंशक, श्वेतपोरक, कान्तार, तापस, काष्ठ, सूचिपत्रक, नेपाल, दीर्घपत्र, नीलपोर र कोशकृत् : यी उखुका आकार अनुसारका जात हुन् । अब यिनका गुणका बारेमा बताइन्छ ।

सुशीतो मधुरः स्निग्धो बृंहणः श्लेष्मलः सरः ।
अविदाही गुरुर्वृष्यः पौण्ड्रको भीरुकस्तथा ॥७॥

पौण्ड्रक र भीरुक जातका उखु अति शीतल, मिठा, चिल्लोपन भएका, पौष्टिक, कफकारक, दिसापिसाब खुलाउने, अविदाही, पचाउन कठिन र बलवीर्य वर्धक हुन्छन्।

आभ्यां तुल्यगुणः किञ्चित्सक्षारो वंशको मतः ।
वंशवच्छ्वेतपोरस्तु किञ्चिदुष्णः स वातहा ॥८॥

वंशक जातको उखुमा पनि प्रायः यिनै गुण हुन्छ । श्वेतपोर उखुमा वंशककै जस्ता गुण हुन्छन् तर यो केही गर्मी गर्ने र बढी वातविकार नाशक हुन्छ ।

कान्तारस्तापसेक्षुश्च वंशकानुगतौ मतौ ।
एवंगुणस्तु काष्ठेक्षुः स तु वातप्रकोपनः ॥९॥

कान्तार र तापसेक्षु जातका उखु पहिले बताइएको वंशककै जस्ता गुणका हुन्छन् । काष्ठ जातको उखुमा पनि यिनै गुण भएपनि यसले केही बढी वातविकार गर्दछ ।

सूचीपत्रो नीलपोरो नेपालो दीर्घपत्रकः ।
वातलाः कफपित्तघ्नाः सकषाया विदाहिनः ॥
कोशकारो गुरुः शीतो रक्तपित्तक्षयापहः ॥१०॥

सूचिपत्रक, नीलपोर र नेपाल जातका उखु वातविकार बढाउने, कफविकार र पित्तविकार नाश गर्ने, केही टर्रो स्वादका र विदाही हुन्छन्। कोशकार जातको उखु पचाउन कठिन, शीतल तथा रक्तपित्त र क्षयरोग नाश गर्ने गुणको हुन्छ ।

उत्कृष्ट जातका उखु

कान्तारो रक्तवर्णः स्यात्कोशकारस्तथैव च ।
श्वेतः सुपौण्ड्रको ज्ञेयस्त्रयः श्रेष्ठास्तथेक्षवः ॥११॥

कान्तार र कोशकार जातको उखु रातो र पौण्ड्रक जातको उखु सेतो हुन्छ । उखुको जातमा यी तीन जातलाई श्रेष्ठ जात मानिन्छ ।

उखुका फाइदा

वृष्यः शीतोऽस्रपित्तं शमयति मधुरो बृंहणः श्लेष्मकारी,
स्निग्धो हृद्यः सरश्च श्रमशमनपटुर्मूत्रशुद्धिं करोति ।
मेदोवृद्धिं विधत्ते शमयति पवनं तर्पणं चेन्द्रियाणां,

दन्तैर्निष्पीड्य साक्षादमृतमयरसो भक्षितादिक्षुदण्डात् ॥१२॥

दाँतले चबाएर खाइएको उखुको लाँक्रो वा तरीको अमृतरूपी रस बलवीर्य वर्धक, शीतल, रक्तपित्त शान्त पार्ने, गुलियो, पौष्टिक, कफकारी, चिल्लोपन युक्त, मनोहर, मलमूत्र खुलाउने, थकाई मेटाउने, चलाख बनाउने, मूत्र शुद्ध पार्ने, बोसो वर्धक, वातविकारलाई शान्त पार्ने र इन्द्रियलाई पोषण गर्ने गर्दछ ।

उखु खाने समय

भक्षयेदिक्षुकं काले भोजनस्याग्रतो नरः ।
स्वभावान्मधुरोऽप्येष भुक्ते वातप्रकोपनः ॥१३॥

उखुलाई खाना खानुभन्दा अगाडि चुस्नु पर्दछ । खाना खाइसकेपछि उखु खाँदा गुलियो भएपनि वातविकार बढाउँदछ ।

दाँतले टोकेर उखु खाएको गुण

कफकृच्च विदाही च रक्तपित्तनिबर्हणः ।
शर्करासमवीर्यस्तु दन्तनिष्पीडितो रसः ॥१४॥

दाँतले टोकेर खाएको उखुको रसले कफ बढाउँदछ, भित्र पोल्दछ, रक्तपित्त नाश गर्दछ र सक्खर जस्तै ठण्डी गर्ने गुणको हुन्छ ।

कोलमा पेलिएको उखुको गुण

विदाही विष्टम्भी गुरुरतितरां शोषशमनः
कफोत्क्लेशं कुर्यात्पवनजननश्छर्दिकरणः ।
धृतः कञ्चित्कालं समलसहमूलाग्रदलनाद्
विकारी तेनायं न भवति हितो यान्त्रिकरसः ॥१५॥

कोलमा पेलेर निकालिएको उखुको रस विदाही, विष्टम्भी, पचाउन अति नै कठिन, सुकेनाश नाशक, कफकारी, वातकारक र वाकवाकी लगाउने गुणको हुन्छ । राम्ररी नकेलाई र काटेको केही समयसम्म त्यत्तिकै राखेर कोलमा पेलिएको वा पेलेर केही समय राखिएको उखुको रस विकारयुक्त हुन्छ लाभदायक हुँदैन ।

मूलमध्यदलनाच्च तत्क्षणात्पीयते यदि तु यान्त्रिको रसः ।

वातपित्तशमनस्तथा भवेत्तर्पणश्च मलमूत्रशोधनः ॥१६॥

राम्ररी सफा गरी कोलमा पेलिएको उखुको फेद र बीच भागको रसले वातविकार र पित्तविकार शान्त पार्दछ, तृप्ति दिन्छ र मलमूत्र प्रशोधन गर्दछ ।

गुरुर्विदाही विष्टम्भी यान्त्रिकस्तु प्रकीर्तितः ।
पक्वो गुरुरसः स्निग्धः सुतीक्ष्णः कफवातनुत् ॥१७॥

कोल आदिमा पेलिएको उखुको रस विदाही र विष्टम्भी हुन्छ । पकाइएको उखुको रस पनि पचाउन कठिन, चिल्लोपन भएको, अति तिक्खर र कफ एवं वातविकार नाशक हुन्छ ।

खुँदो

फाणितं गुर्वभिष्यन्दि मधुरं चैव बृंहणम् ।
कफशुक्रकरं चैव पित्तघ्नं च विशेषतः ॥१८॥

खुँदो पनि पचाउन कठिन, अभिष्यन्दि, गुलियो र पौष्टिक हुन्छ । यसले कफ र शुक्रलाई बढाउँदछ र विशेषगतः पित्तविकारलाई नाश गर्दछ ।

सक्खर

सक्षारो मधुरोऽति मुत्रबहुलो रक्तार्शसां शोधनो
मेदोमांसकरोऽतिपित्तशमनो वातस्य विष्टम्भनः ।
श्लेष्माणं जनयेच्च बृंहणकरो बल्यः सदा स्वास्थ्यकृत्
वातघ्नो विषहास्रपित्तशमनः सेव्यो विरेके गुडः ॥१९॥

सक्खर केही नुनिलो, अति गुलियो, पिसाब धेरै लगाउने, रगत बहने खालको अलकाईलाई ठिक गर्ने, बोसो र मासु बढाउने, पित्तविकारलाई अति नै ठिक गर्ने, वायुलाई रोक्ने, कफ बढाउने, पौष्टिक, बलदायक, सबै समयमा स्वास्थ्यका लागि उपयोगी तथा वातविकार, विषविकार र रक्तपित्त नाशक हुन्छ । यस्तो गुनिलो सक्खर खाने गर्नुपर्दछ ।

सक्खरका गुण

क्षतक्षयतृषादाहरक्तपित्तज्वरापहा ।
स्निग्धा वृष्या हिमा स्वादुः सक्षारा गुडशर्करा ॥२०॥

उखुको खुँदोले बनाइने सक्खरले घाउ, क्षयरोग, तिर्खा, डाह, रक्तपित्त र जरो नाश गर्दछ । यो चिल्लो, बलवीर्य वर्धक, शीतल, गुलियो र केही नुनिलो हुन्छ ।

पुरानो सक्खरको गुण

पित्तघ्नो पवनापहो रुचिकरो हृद्यस्त्रिदोषापहा
संयोगेन विशेषतो ज्वरहरः सन्तापशान्तिप्रदः ।
विण्मूत्रामयनाशनोऽग्निजननः कण्डूप्रमेहान्तकृत्
स्निग्धः स्वादुरसो लघुः श्रमहरः पथ्यः पुराणो गुडः ॥२१॥

पुरानो शक्खर पित्तविकार नाशक, वातविकार नाशक, रुचि जगाउने, मनोहर र त्रिदोष नाशक हुन्छ । यस्तो शक्खर उत्तम औषधीसँग मिसाएर खानाले जरो र डाह नाशक, मलमूत्र प्रशोधक, जठराग्नि बाल्ने, शरीर चिलाउने रोग र प्रमेह नाशक, चिल्लोपनले युक्त, गुलियो, पचाउन सहज, थकाइ मेट्ने र पथ्य हुने गर्दछ ।

खुँदो, मिश्री र सक्खरको तुलना

मत्स्यण्डिका सखण्डशर्करा विमलोत्तरोत्तरं स्निग्धा ।
गुरुतरमधुरतरा वृष्यानिलरक्तपित्तनाशकरी ॥२२॥

खुँदो, मिस्री र सक्खर क्रमशः निर्मल, चिल्लोपनले युक्त र पचाउन कठिन हुन्छन् । क्रमशः गुलिया, बलवीर्य वर्धक, वातविकार नाशक र रक्तपित्त विनाशक हुन्छन् ।

सक्खर वर्गको गुण

यावती शर्करा प्रोक्ता सर्वा दाहप्रणाशनी ।
रक्तपित्तप्रशमनी छर्दिमूर्छातृषापहा ॥२३॥

सक्खरका जति पनि प्रकार छन् ती सबैले डाह नाश गर्दछन्, रक्तपित्त ठिक गर्दछन् तथा वाकवाकी, बेहोसी र तिर्खा हटाउँदछन् ।

महुवाको सक्खर

रूक्षं मधुकपुष्पोत्थं फाणितं वातपित्तकृत् ।
कफघ्नं मधुरं पाके कषायं बस्तिदूषणम् ॥२४॥

महुवाको फूलको खुँदो रुखो, वातविकार र पित्तविकार गर्ने, कफनाशक, पचेपछि गुलियो, टर्रो र मूत्राशयलाई प्रदूषित गर्ने गुणको हुन्छ ।

मधुशर्कराका गुण

गुडकर्शरया तुल्या बस्तिशोधनपाचनी ।
पित्तसंशमनी चैव रक्तपित्तनिबर्हणी ॥२५॥

मह सुकेर बनेको सक्खरले मूत्राशयलाई सफा गर्दछ, खाएको कुरा पचाउँदछ, पित्तविकार ठिक गर्दछ र रक्तपित्त नाश गर्दछ ।

मधुनः शर्करा चैव हिध्मातीसारनाशनी ।
रूक्षा विच्छेदनी चैव कषायमधुरापि च ॥२६॥

यो मधुशर्कराले बाडुली र आउँ ठिक गर्दछ । यो रुखो, टर्रो, गुलियो हुन्छ । यसले मल र दोषलाई खण्डित पार्दछ ।

मिस्री वा चिनी को गुण

मूर्छामोहतृषास्यशोषशमनीदाहज्वरध्वंसिनी
श्वासच्छर्दिमदात्ययक्लमहरी हृद्या च सन्तर्पणी ।
क्षीणे रेतसि पावके च विषमे क्षीणे क्षते दुर्बले
दुर्वारेऽपि च रक्तपित्तजगदे सेव्या सदा शर्करा ॥२७॥

मिस्री (वा शक्खर) ले बेहोसी, मोह, तिर्खा र मुख सुक्ने समस्या ठिक गर्दछ । डाह, जरो, दम, रुघा, नशाको असर र इन्द्रिय-शिथिलता नाश गर्दछ । यो मनोहर र तृप्तिदायक हुन्छ । शुक्र निर्बल हुँदा, जठराग्नि घटबढ हुँदा, शरीर दुब्लाउँदा र शरीरमा चोटपटक लाग्दा वा घाउ हुँदा यो लाभदायक हुन्छ । रक्तपित्तले गाँज्दा पनि यो खानु लाभदायक हुन्छ ।

सिस्नुको मिस्री वा चिनी

अक्षिजेषु विकारेषु सर्वेष्वपि मनोहरा ।
समस्तरोगशमनी तवराजाक्षशर्करा ॥२८॥

तवराज (ओल, सिस्नु) को फेदतिरको मिस्री वा चिनीले सबै खालका आँखाका विकार नाश गर्नुका साथै सबै खाले रोगलाई शान्त पार्दछ ।

॥ इत्यायुर्वेदमहोदधौ श्रीसुषेणकृते इक्षुवर्गः ॥

॥ अथ मद्यवर्गः ॥

प्रायः सबै शास्त्रले यो लोक र परलोकमा कल्याण चाहने भए मदिरा सेवन नगर्नु भनेका छन् । विशेषतः ज्ञान आर्जन र बाँड्न खटिएका व्यक्तिका लागि मदिरा सेवन अक्षम्य अपराध मानिएको छ । यसको प्रायश्चित पनि मृत्यु तुल्य बताइएका छन् । तर, आयुर्वेदका ग्रन्थमा औषधीका लागि प्रयोग गर्ने मदिराका विषयमा विस्तृत कुरा लेखिएका छन् । यो खण्डलाई सोही आधारमा ग्रहण गर्नु पर्दछ भन्ने लाग्दछ ।

॥ मद्यगुणाः ॥

मदिराका गुण

सन्दीपनं मद्यमतीव तीक्ष्णं उष्णं च तृष्णाप्रद पुष्टिदं च ।
सुस्वादु तिक्तं कटुकं तथाऽम्लं पाके रसे सूक्ष्मसरं च मद्यम् ॥१॥

मदिराले दीपन गर्दछ, अति नै तिक्खर हुन्छ, गर्मी गर्दछ, तिर्खा लगाउँदछ, पौष्टिक हुन्छ, स्वादिलो-तितो-पिरो र अमिलो हुन्छ, रुखो हुन्छ, पचेपछि सूक्ष्म र मलमूत्र खुकुल्याउने गुणको हुन्छ ।

काषायं रसभेदनं बलकरं सश्वासकासापहं,
वृष्यं चैव लघूष्णदुष्टजरणं निद्राभिवृद्धिप्रदम् ।
पित्तासृग्गदकारकं च विहितं स्थौल्ये च कार्श्ये सरं,
रूक्षं बस्तिविशोधनं रुचिकरं वातादिसंशोषणम् ॥२॥
श्लेष्मघ्नं वरयुक्तियुक्तममृतं सेव्यं सदा प्राणिनाम् ।

मदिरा : टर्रो, रसलाई खुकुल्याउने, बलदायक, दम र खोकी निको पार्ने, बलवीर्य बढाउने, पचाउन हलुका, गर्मी गर्ने, दोषयुक्त खानेकुरा पचाउने शक्ति भएको, निद्रा बढाउने, पित्तरक्त-मोटोपन-दुब्लोपनमा हितकारी, मलमूत्र खुकुल्याउने, रुखो, मुत्राशय सफा गर्ने, रुचि जगाउने, वात आदि दोष नाशक र कफ नाशक हुन्छ । यसलाई उत्तम उपाय लगाई मात्रा मिलाएर पिउने गरे यो मानिसका लागि अमृतसमान हुने गर्दछ ।

दीपनं रोचनं मद्यं तीक्ष्णोष्णं तुष्टिपुष्टिदम् ।
सुस्वादु तिक्तकटुकमम्लपाकरसं सरम् ॥३॥

मदिरा दीपन र पाचन हुन्छ, खानमा रुची बढाउँदछ, गर्मी गर्दछ, सन्तुष्टी दिन्छ र पौष्टिक हुन्छ । यो स्वादिलो, तितो, पिरो, अमिलो र दिसापिसाब खुलाउने गुणको हुन्छ तथा पचेपछि पनि अमिलो हुन्छ ।

सकषायं स्वरारोग्य प्रतिभावर्णकृल्लघु ।
नष्टनिद्रातिनिद्रेभ्यो हितं पित्तास्रदूषणम् ॥४॥

मदिरा टर्रो स्वादको र पचाउन सहज हुन्छ । यसले स्वरमा निखारता लेराउँदछ । प्रतिभा र शरीरको वर्णमा निखारता दिन्छ । निद्रा नपर्ने वा धेरै निद्रा आउनेलाई मदिरा हितकर हुन्छ । तर यसले पित्तरक्तलाई दूषित बनाउँदछ ।

कृशे स्थूले हितं रूक्षं सूक्ष्मं स्रोतोविशोधनम् ।
वातश्लेष्महरं युक्त्या पीतं विषवदन्यथा ॥५॥

मदिरा दुब्लो र मोटो दुबैका लागि हितकर हुन्छ । यो रुखो, सूक्ष्म गुणले युक्त, शरीरका स्रोतलाई शुद्ध बनाउने र वातविकार तथा कफविकार नाशक हुन्छ । बुद्धि लगाएर पिए मदिराले उल्लेखित फाइदा दिन्छ भने जथाभावी पिइएको मदिरा विषसमान हुन्छ ।

मदिरा पानका नियम

गुरु त्रिदोषजननं नवं जीर्णमतोऽन्यथा ।
पेयं नोष्णोपचारेण न विरिक्तक्षुधातुरैः ॥
नात्यर्थतीक्ष्णं मृद्वल्पसम्भारं कलुषं न च ॥६॥

नयाँ मदिरा पचाउन कठिन र त्रिदोष गर्ने गुणको हुन्छ । पुरानो मदिरा यसको उल्टो अर्थात् त्रिदोष नाशक र पचाउन हलुका हुन्छ । तातो कुरासँग मदिरा नपिउनु । शरीरमा गर्मी भएको बेलामा वा गर्मी गर्ने खालका कुनै औषधी उपचार गरिरहेको अवस्थामा मदिरा नपिउनु । भोको पेटमा मदिरा नपिउनु । अत्यन्त तिक्खर खालको मदिरा नपिउनु । तिक्खर मसला हालिएका पदार्थसँग मदिरा नपिउनु । नरम, कम मसला हालिएका पदार्थसँग मदिरा पिउनु । कुनै पनि किसिमले कलुषित (धमिलो, मैलो आदि) मदिरा नपिउनु ।

सुराका गुण

गुल्मोदरार्शोग्रहणीशोफहृत् स्नेहनी गुरुः ।
सुरानिलघ्नी मेदोऽसृक्स्तन्यमूत्रकफापहा ॥७॥

सुरा (चामलबाट बनाइएको मदिरा) ले गानुगोला, पेटका रोग, अलकाई, ग्रहणी र सुन्निएको शरीरलाई ठिक गर्दछ । यसले शरीरमा चिल्लोपना बढाउँदछ । यो पचाउन कठिन, वातविकार नाशक, बोसो नाशक तथा रगत-दूध-मूत्र र कफ विकार घटाउने गुणको हुन्छ ।

वारुणीका गुण

तद्गुणा वारुणी हृद्या लघुतीक्ष्णा निहन्ति च ।
शूलकासारुचि-श्वास-विबन्धाध्मान-पीनसान्॥८॥

वारुणी (ताड, खयर, कदम वा पुनर्नवाको मदिरा) मा पनि सुराका जस्तै गुण हुन्छन् । यो मनोहर, पचाउन सहज र तिक्खर हुन्छ । यसले शूल, खोकी, अरुचि, दम, कब्जियत, आध्मान र पिनास नाश हुन्छ ।

मदिराको कट र बर्रोको मदिरा

ग्राह्युष्णो जगलो रूक्षः पाचनः शोफनाशनः ।
नातितीव्रमदा लघ्वी पथ्या वैभीतिकी सुरा॥९॥

मदिराको कट (जगल) कब्जियत गर्ने, गर्मी गर्ने, रुखो, पाचनशक्ति बढाउने र सुन्निएको बसाउने गुणको हुन्छ । बर्रोको मदिरा धेरै नशा दिने खालको हुँदैन । यो पचाउन सहज र शरीरलाई पथ्य हुन्छ ।

जौको मदिरा

व्रणे पाण्ड्वामये कुष्ठे न चात्यर्थं विरुध्यते ।
विष्टम्भिनी यवसुरा गुर्वी रूक्षा त्रिदोषला॥१०॥

जौको मदिराले घाउ, पाण्डुरोग, आउँ र कुष्ठरोगलाई त्यति बेफाइदा गर्दैन । यो विष्टम्भी, पचाउन कठिन र त्रिदोष बढाउने गुणको हुन्छ ।

अरिष्ट

यथाद्रव्यगुणोऽरिष्टः सर्वमद्यगुणाधिकः ।
ग्रहणीपाण्डुकुष्ठार्शःशोषशोफोदरज्वरान्॥
हन्ति गुल्मकृमिप्लीह कषायं कटु वातलम्॥११॥

सबै खालका अरिष्ट (जडीबूटीको काँढा पकाई सूर्यपाक गरेको ओखती वा मद्य) मा जे द्रव्यले त्यो बनाइएको हो त्यसैका गुण हुन्छन् । यसले ग्रहणी, पाण्डुरोग, कुष्ठरोग, अलकाई, सुकेनाश, सुन्निने रोग, पेटका रोग र जरो निको पार्दछ । साथै, गुल्म, किरा (पेटका) र फियोको रोग पनि हटाउँदछ । अरिष्ट टर्रो र पिरो हुन्छ तथा यसले वातविकार बढाउँदछ ।

अङ्गूरको मदिरा

माध्वीकं लेखनं हृद्यं नात्युष्णं मधुरं सरम् ।
अम्लपित्तानिलपाण्डु-मेहार्शः कृमिनाशनम् ॥१२॥

अङ्गूरको मदिरा बोसो आदि पगाल्ने, मनोहर, मिठो र मल आदि खुकुलो पार्ने गुणको हुन्छ । यसले धेरै गर्मी पनि गर्दैन । यसले अम्लपित्त, वातविकार, पाण्डुरोग, प्रमेह र पेटका किरा नाश गर्दछ ।

सक्खर र उखुको मदिरा

सृष्टमूत्रशकृद्वातो गौडस्तर्पणदीपनः ।
वातपित्तकरः सीधुः स्नेहश्लेष्मविकारहा ॥१३॥

सक्खरको मदिराले धेरै मलमूत्र गराउँदछ, वातविकार बढाउँदछ, तृप्त पार्दछ र दीपन हुन्छ । उखुको रसको मदिराले वातविकार र पित्तविकार बढाउँदछ, चिल्लोपन र कफविकार नाश गर्दछ ।

महको मदिरा

मेदः शोफोदरार्शोघ्नस्तत्र पक्वरसो वरः ।
छेदी मध्वासवस्तीक्ष्णो मेहपीनसकासजित् ॥१४॥

महको रस पकाइएको मदिरा उत्तम हुन्छ । यसले शरीर सुन्निएको, पेटका रोग र अलकाई ठिक गर्दछ । महको मदिरामा टुक्र्याउने गुण हुन्छ, तिक्खर हुन्छ तथा यसले प्रमेह, पिनास र खोकी निको पार्दछ ।

शुक्त

रक्तपित्तकफोत्क्लेदी शुक्तं वातानुलोमनम् ।
भृशोष्णतीक्ष्णरूक्षाम्लं हृद्यं रुचिकरं सरम् ॥१५॥
दीपनं शिशिरस्पर्शं पाण्डुहृत् कृमिनाशनम् ।
गुडेक्षु-मधु-माध्वीकशुक्तं लघु यथोत्तरम् ॥१६॥

शुक्त (मर्चा आदि हाली सडाएर अमिलो बनाइएका पदार्थ) ले रक्तपित्त र कफलाई भिजाउँदछ (कमलो बनाउँदछ)। वातलाई स्वाभाविक बाटोमा हिँडाउँदछ। यसले धेरै गर्मी गर्दछ। यो तिक्खर, रुखो, अमिलो, मनोहर, रुचिकर, र मलमूत्र खुकुल्याउने खालको हुन्छ। यो दीपन हुन्छ, छुँदा शीतल हुन्छ, पाण्डुरोग नाश गर्दछ र किरा मार्दछ। सक्खर, उखुको रस, मह र अङ्गुरको शुक्त क्रमशः पचाउन सहज हुन्छन्।

कन्दमूलफलाढ्यं च तद्वद्विद्यात्तदासुतम्।
साण्डाकी चासुतं चान्यत्कालाम्लं रोचनं लघु॥१७॥

यसैगरी, कन्दमूल र फलफूलको शुक्तलाई "आसुत" भनिन्छ। यसैगरी साण्डाकी (?), सुत (?) र कालाम्ल (?) पनि रोचक र पचाउन सहज हुन्छ।

॥ इत्यायुर्वेदमहोदधौ सुषेणकृते मद्यवर्गः॥

॥ अथ काञ्जिकवर्गः॥

काञ्जिक :- दूध-दहीको पानी फटाई त्यसमा नुन, मसला हाली साँधेको पेय पदार्थ, माडको अचार; काँजी (नेपाली बृहत् शब्दकोश)। काँजी :- सखर, मह, दही मिलाएर बनाइने पेय औषधी; महारस, कुञ्जल (नेपाली बृहत् शब्दकोश)। काञ्जिक :- पानीमा रायो नुनप्रभृति मसला हालेर बनाइएको औषधी विशेष (कुलचन्द्र शर्माको अमरकोश)। धन्याम्ल :- चामलको पीठो वा कोदोबाट बनाइएको जाँड (के.एन.स्वामी)। धान्याम्ल :- काञ्जिक (कुलचन्द्र शर्माको अमरकोश)। धान्याम्ल :- अन्नको विकारबाट बनाइएको अमिलो पेय (शब्दकल्पद्रुमः)।

धान्याम्लं भेदि तीक्ष्णं रुचिकरजरणं सोष्मसंस्पर्शशीतं
रूक्षं चैव क्लमघ्नं श्रमहरविशदं बस्तिसंशोधनं च।
शस्तं चास्थापने स्याल्लघुकफपवनश्वासशूलापनोदि
गण्डूषैर्धारणात् स्यान्मुखमलजडतागन्धनिर्नाशनं च॥१॥

काञ्जिकमा अलग्याउने, तिक्खर, रुचिकर, पाचक, गर्मी गर्ने, छुँदा शीतल, रुखो, क्लम नाशक, थकाई मेट्ने, सेतो वा चम्किलो, मुत्राशय प्रशोधक, आस्थापन वस्तिका लागि हितकारी, पचाउन सहज, कफनाशक, वातनाशक, दम नाशक र शूल नाशक गुण हुन्छ। काञ्जिकले मुख कुला गरे मुखको मलिनता, स्वादविहीन अवस्था र दुर्गन्ध हट्दछ।

धान्याम्लं भेदितीक्ष्णोष्णं पित्तकृत्स्पर्शशीतलम्।
श्रमक्लमहरं रुच्यं दीपनं बस्तिशोधनम्॥२॥

शस्तमास्थापने हृद्यं लघुवातकफापहम् ।
गण्डूषधारणाद्वक्त्र-मलदौर्गन्ध्यदोषजित् ॥३॥

(छन्द मात्र फरक, अर्थ माथिको श्लोक एक अनुसारकै हुन्छ) ।

शूलवातार्दिनां च आमाजीर्णो विबन्धके ।
श्रेष्ठं प्रोक्तं तुषाम्लं तु गुणाधिक्यंतरेषु च ॥४॥

शूल, वातविकार, आम नपच्ने अवस्था र दिसा नखुल्दा काञ्जिक श्रेष्ठ औषधी हुन्छ ।

शोफमूर्छाज्वरार्तानां कृमिकण्डूविषाशिनाम् ।
कुष्ठिनां रक्तपित्तानां काञ्जिकं न प्रशस्यते ॥५॥

शरीर सुन्निएको, बेहोस हुने, जरो, किरा, लुतो र विषविकारले पीडित व्यक्तिका लागि तथा कुष्ठ र रक्तपित्तका रोगीका लागि काञ्जिक लाभदायक हुँदैन ।

पाण्डुरोगे च यक्ष्मे च तथा शोफातुरेषु च ।
क्षतक्षीणपथश्रान्ते मन्तेमन्दक्षरनिपीडिते ॥
एतेषां न हितं प्रोक्तं काञ्जिकं दोषकारकम् ॥६॥

पाण्डुरोग, क्षयरोग, शरीर सुन्निएको, क्षतक्षीण र बाटो हिँड्दा थाकेको अवस्थामा काञ्जिक हितकारी हुँदैन, हानिकारक हुन्छ ।

॥ इत्यायुर्वेदमहोदधौ सुषेणकृते काञ्जिकवर्गः ॥

॥ अथ मूत्रवर्गः ॥

मूत्रको गुण

औष्ट्रं गोजाविजातं हयगजमहिषीरासभोत्थं च मूत्रं
तिक्तं तीक्ष्णं लघूष्णं सलवणकं पित्तलं भेदि रूक्षम् ।
हृद्यं रुच्यं कृमिघ्नं हुतवहजननं कुष्ठमेदोनिवारि
गुल्मानाहर्शशूलानिलकफविषजिच्छोफपाण्डूदरघ्नम् ॥१॥

उँट, गाई, बाख्री, भेडी, घोडी, ढोई, भैंसी र गधाको मूत्र औषधीका लागि प्रयोग गर्न योग्य हुन्छ । यिनको मूत्र तितो, तिक्खर, पचाउन हलुका, गर्मी गर्ने, नुनिलो, पित्तवर्धक, अलग्याउने गुणको, रुखो, मनोहर, रुचिकर, किरा मार्ने, जठराग्नि बाल्ने, कुष्ठरोग नाशक, बोसो नाशक, गुल्म नाशक,

दिसापिसाब खुलाउने, अलकाई नाशक, शूलरोग नाशक, वातविकार नाशक, कफविकार नाशक, विषविकार नाशक, सुन्निएको बसाउने, पाण्डुरोग नाशक र पेटका रोग नाशक हुन्छ ।

गहुँत

मुत्रं विषाष्टादशकुष्ठशोथपाण्डूदरोन्मादकफामयघ्नम् ।
गव्यं निहन्त्यास्यविकारमर्शो रूक्षं तथोष्णं कृमिषु प्रशस्तम् ॥२॥

मूत्रले विषको असरलाई हटाउँदछ, अठार थरीका कुष्ठरोग नाश गर्दछ, सुन्निएको बसाउँदछ, पाण्डुरोग-पेटका रोग-पागलपन वा भ्रम र कफजन्य रोग नाश गर्दछ । गहुँतले मुखका विकार र अलकाई नाश हुन्छ । यो रुखो र गर्मी गर्ने हुन्छ । गहुँत किरा मार्न उत्तम मूत्र मानिन्छ ।

तीक्ष्णं चोष्णं क्षारमेवं कषायं गव्यं मेध्यं श्लेष्मवातं निहन्ति ।
रक्तं पित्तं कुर्वते वा प्रभेदि गुल्मानाहोदर्यरोगोपमर्दि ॥३॥

गहुँत तिक्खर, गर्मी गर्ने, नुनिलो र टर्रो हुन्छ । यसले सम्झना शक्ति बढाउँदछ र कफविकार एवं वातविकार नाश गर्दछ । यसले रक्तपित्त बढाउँदछ र मलमूत्र आदिलाई खुकुलो पार्दछ । यसले गुल्म, आनाह र पेटका रोग नाश गर्दछ ।

उँटको मूत्र

कुष्ठकफहरं रूक्षं कृमिदद्रुविनाशनम् ।
श्रेष्ठं कुष्ठोदरोन्मादे शोफार्शः कृमिवातनुत् ॥४॥

उँटको मूत्रले कुष्ठरोग र कफविकार नाश गर्दछ र रुखो हुन्छ । यसले किरा मार्दछ र दाद निको हुन्छ । कुष्ठ, पेटका रोग र पागलपनमा उत्तम औषधी हुन्छ । सुन्निने रोग, अलकाई, किरा र वातविकार नाश गर्दछ ।

बाख्रीको मूत्र

आजं मुत्रं तीक्ष्णमुष्णं कषायं योज्यं पाने शूलगुल्मार्तिनाशम् ।
कासे श्वासे कामलापाण्डुरोगे अर्शोरोगे श्रेष्ठमेतद्वदन्ति ॥५॥

बाख्रीको मूत्र तिक्खर, गर्मी गर्ने र टर्रो हुन्छ र पिउन योग्य मानिन्छ । यसले शूल, गसल्म, खोकी, दम, कमलपित्त र पाण्डुरोग निको पार्दछ । यो अलकाईका लागि उत्तम औषधी मानिन्छ ।

भेडीको मूत्र

सक्षारं कटुकं तिक्तं मुत्रं वातघ्नमाविकम् ।
दुर्नामोदरशूलघ्नं कुष्ठमेहविनाशनम् ॥६॥

भेडीको मूत्र नुनिलो, पिरो, तितो र वातविकार नाशक हुन्छ । यो अलकाई, पेटका रोग, शूल, कुष्ठ र प्रमेहमा औषधी हुन्छ ।

भैंसीको मूत्र

क्षारं सतिक्तं कटुकं कषायं प्रभेदि वातस्य शमं करोति ।
पित्तप्रकोपं कुरुतेऽथ गुल्मं कुष्ठार्शपाण्डूदरशूलनाशनम् ॥७॥

भैंसीको मूत्र नुनिलो, तितो, पिरो, टर्रो र मल खुकुल्याउने हुन्छ । यसले वातविकार नाश गर्दछ । पित्त बढाउँदछ तथा गुल्म, कुष्ठ, अलकाई, पाण्डुरोग, पेटका रोग र शूल रोगलाई नाश गर्दछ ।

हात्तीको मूत्र

सतिक्तं लवणं भेदि वातघ्नं पित्तकोपनम् ।
क्षारं मण्डलकुष्ठानां नाशनं गजमूत्रकम् ॥८॥

हात्तीको मूत्र तितो, नुनिलो, मल खुकुल्याउने, वातविकार नाशक, पित्तवर्धक र क्षारिलो र मण्डलकुष्ठ नाशक हुन्छ ।

गधा र घोडाको मूत्र

गर्दभं वा हयं मूत्रं तैलयोग्यं क्वचिद्भवेत् ।
सक्षारं कटुकं तिक्तमुन्मादकुष्ठरोगजित् ॥९॥

गधा वा घोडाको मूत्र तैलीय औषधी बनाउन प्रयोग गरिन्छ । यो नुनिलो, पिरो र तितो हुन्छ । यसले पागलपन र कुष्ठरोग भगाउँदछ ।

मानिसको मूत्र

मानुषं क्षारकटुकं मधुरं लघु चोच्यते ।
चक्षूरोगहरं बल्यं दीपनं कफनाशनम् ॥१०॥

मानिसको मूत्र नुनिलो, पिरो, मिठो र पचाउन सहज हुन्छ । यसले आँखाका रोग नाश गर्दछ, बलवर्धक हुन्छ, पाचकाग्नि बाल्दछ र कफनाशक हुन्छ ।

गहुँत

असूताया घनं मूत्रं प्रसूताया द्रवं लघु ।
न किं गुणविशेषः स्यात्समतापाकवीर्ययोः ॥११॥

नबियाएकी गाईको गहुँत गाढा हुन्छ भने बियाएकी गाईको गहुँत पातलो र पचाउन सहज हुन्छ । यि दुई थरी गहुँतको गुणमा खासै कुनै अन्तर हुँदैन । यो पचेपछि र यसले दिने शक्ति पनि बराबर हुन्छ ।

साँढे र गोरुको मूत्र

सौरभेयकमुत्रं तु घनं सान्द्रं प्रशस्यते ।
तच्च वृषणहीनानां किञ्चिल्लघुतरं मतम् ॥१२॥

साँढेको मूत्र गाढा हुन्छ र बाक्लै पिउनु लाभदायक हुन्छ । गोरुको मूत्र पचाउन केही सहज हुन्छ ।

वृषमुत्रं तु शोफघ्नं कृमिदोष विनाशनम् ।
कामलाग्रहणीपाण्डुनाशनं चाग्निदीपनम् ॥१३॥

साँढेको मूत्रले शरीर सुन्निएको ठिक गर्नुका साथै किरा मार्दछ । यो कमलपित्त, ग्रहणी र पाण्डुरोगको औषधी हुन्छ । यसले जठराग्निलाई बाल्दछ ।

मूत्रको प्रयोग

अजागवीगतं मुत्रं पाने शस्तं भिषग्वर ! ।
आविकं माहिषं वाश्वं तैलपाके विधीयते ॥१४॥

बाख्रीको मूत्र र गहुँत पिउन योग्य र उत्तम गुणकारी हुन्छन् । भेडी, भैंसी, घोडी आदिको मूत्र पिउन योग्य हुँदैन तर तैलीय औषधी बनाउन उपयोग गरिन्छन् ।

हात्ती आदिको मूत्र-प्रयोग

गजमुत्रं प्रलेपेन कण्डुदद्रुविसर्पनुत् ।
कारभं खरमूत्रं वा तैले नस्ये विधीयते ॥१५॥

हात्तीको मूत्र दल्नाले लुतो, दाद र सुकेलुतो ठिक हुन्छ । उँट र गधाको मूत्र तैलीय औषधी बनाउन वा नस लिन प्रयोग गरिन्छ ।

॥ इत्यायुर्वेदमहोदधौ सुषेणकृते मूत्रवर्गः ॥

॥ अथ धान्यवर्गः ॥
अनाज

षष्टिक : सठिया धानको चामल

स्निग्धो वातहरस्त्रिदोशशमनः पथ्यः सदा प्राणिनां
श्रेष्ठो व्रीहिषु षष्टिकः श्रमहरः कृच्छ्रादिदोषापहः ।
गौरश्चासितगौरतोऽपि नितरां सेव्यः करोत्युच्चकैः
क्षुद्श्वासहरः क्षतक्षयहरः कासादिदोषापहः ॥१॥

सठिया धानको चामल चिल्लो, वातविकार नाशक, त्रिदोषलाई शान्त पार्ने, मानिसका लागि सबै समयमा फाइदाजनक, धान (चामल) मध्येमा उत्तम, थकाइ मेटाउने र कृच्छ्र रोग नाशक हुन्छ । सेतो सठिया कालो सठियाभन्दा धेरै नै गुणकारी र सधैं खान योग्य हुन्छ । यो चामलले श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या, घाउ, क्षयरोग, नाश गर्नुका साथै खोकी आदिलाई पनि नाश गर्दछ ।

महाशालि : मार्सी धान वा चामल

रसे पाके स्वादुः पवनकफपित्तोपशमनः
ज्वरेजीर्णे पथ्यः सकलजठरक्षोभहरणः ।
शिशूनां वृद्धानां नृपतिसुकुमारातिसुखिनाम्
अयं सेव्यो राज्ञां भवति हि महाशालिरमलः ॥२॥

मार्सी धानको सफा चामलको रस र पाकेपछि स्वाद स्वादिलो हुन्छ । यसले वात, कफ र पित्त विकार नाश गर्दछ । पुरानो जरोमा पनि यो पथ्य हुन्छ । पेटका सबै खाले पित्तजन्य पीडा नाश गर्दछ । विशेषतः बालक, वृद्ध, राजा आदि सुकुमार वा सुख चाहनेका लागि यो चामल खान योग्य हुन्छ ।

देशे देशे च ये जाता नानावर्णाश्च शालयः ।

तेषां श्वेतः प्रधानोऽसौ त्रिदोषशमनः परम् ॥३॥

देश (ठाउँ) नै पिच्छे अनेक जातका र अनेक रङका मार्सी धान हुन्छन् । तीमध्ये सेतो मार्सी उत्तम हुन्छ । यसले त्रिदोषलाई नाश गर्दछ ।

रक्तो भीरुकपुण्डरीककलमस्तूर्णो महापुष्पको
दीर्घः काञ्चनहायनोऽसितसितः पुष्पाण्डजः पाण्डुकः ।
पुण्ड्राख्यस्तपनीयकः शकुनको लोध्रस्तु सौगन्धिकः
इत्याद्याः सपतङ्गदूषकयुता हृद्याः शुभा शालयः ॥४॥

रक्त, भीरुक, पुण्डरीक, कलम, तूर्ण, महापुष्पक, दीर्घ, काञ्चन, हायन, असित, सित, पुष्पाण्डज, पाण्डुक, पुण्ड्राख्य, तपनीयक, शकुनको लोध्र, सौगन्धिक, पतङ्ग, दूषक आदि जातका मार्सी धानको चामल मनोहर र असल मानिन्छन् ।

स्वर्या बृंहणजीवना बलकरा स्निग्धास्त्रिदोषापहाः
शुक्रश्लेष्मविवर्धना रुचिकराः सन्दीपनास्तर्पणाः ।
पथ्याः सर्वगदे हिताः श्रमहराः क्षुट्तृट्श्रमध्वंसकाः
श्रेष्ठा व्रीहिषु षष्टिकाः कलमको रक्तो महान् शालिषु ॥५॥

सठिया धानको चामल स्वरका लागि फाइदाजनक मानिन्छ । यसले पौष्टिकता, आयु र बल दिन्छ । यो चिल्लो, त्रिदोष नाशक, शुक्र एवं कफ वर्धक, रुचि वर्धक, पाचकाग्नि वर्धक, पौष्टिक, सबै रागमा खान योग्य तथा भोक, तिर्खा र थकाई मेट्ने गुणको हुन्छ । मार्सी चामलका कलमशालि, रक्तशालि र महाशालिमा पनि यस्तै गुण हुन्छ ।

रोचनास्तर्पणा हृद्या दीप्ताः पित्तस्य पाचनाः ।
गुरवो बृंहणाः पथ्याः नानाजातीयशालयः ॥६॥

अनेक जातका मार्सी चामल रुचिकर, तृप्त पार्ने, मनोहर, पाचकाग्नि जगाउने, पित्तलाई पचाउने, पचाउन कठिन, पौष्टिक र खान योग्य हुन्छन् ।

पतङ्गो मधुरो हृद्यो स्वादुः सञ्जीवनो लघुः ।
वृष्यो बलप्रदो हन्यात् सघृतोऽसौ मलत्रयम् ॥७॥

पतङ्ग जातको मार्सी गुलियो, मनोहर, स्वादिलो, आयुवर्धक, पचाउन हलुका, वीर्य वर्धक र बल वर्धक हुन्छ । यसको भात घिउसँग खानाले त्रिदोष नाश हुन्छ ।

शाल्यन्नं कफवातघ्नं स्वादु पित्तनिवारणम् ।
रूपशुक्रमहातेजः सत्त्वबुद्धिबलप्रदम् ॥८॥

मार्सी चामलको भातले कफविकार र वातविकार नाश गर्दछ, स्वादिलो हुन्छ तथा पित्तविकार पनि नाश गर्दछ । यसले रूप, शुक्र, तेज, ज्ञान, बुद्धि र बल बढाउँदछ ।

कृष्णशालिस्त्रिदोषघ्नो मधुरो रसपाकयोः ।
पित्तघ्नः पिच्छिलः शुक्ररूपवर्णबलप्रदः ॥९॥

कालो मार्सीले त्रिदोष नाश गर्दछ, पचेपछि गुलियो हुन्छ, पित्तविकार नाश गर्दछ, चिप्लो हुन्छ तथा शुक्र, रूप, वर्ण र बल बढाउँदछ ।

एते शालिगुणाः प्रोक्ता ज्ञातव्याः शास्त्रकोविदैः ।
सर्वं धान्यं तृणानां (वन तृणान्नं) च कुष्ठरोगविनाशनम् ॥
सर्वव्याधिहरं शीघ्रं मुखशोधनमेव च ॥१०॥

आयुर्वेद जान्ने विज्ञहरूले मार्सी चामलका यिनै सबै गुण बताएका छन् । सबै खालका घाँसजन्य अनाज (वा वनमा हुने घाँसजन्य अनाज) कुष्ठरोग नाशक हुन्छन् । यस्ता अनाजलाई सबै रोग नाश गर्ने र मुखलाई शुद्ध पार्ने अनाज मानिएको छ ।

॥ इति शालिगुणाः ॥

सामा धान

उष्णा रूक्षतराः कषायमधुरा पाके लघुत्वादिकाः
श्लेष्मघ्नाः पवनादिपित्तजनका विष्टम्भिनः सर्वदा ।
श्यामाकादिकुधान्यलक्षणमिदं प्रोक्तं नृणामल्पतः
सम्यग्वै बलशालिनां च सुखिनामल्पोपयोगान्मया ॥११॥

सामा आदि धान कम गुण हुने कमसल खालका अनाज बल चाहने, सुख चाहने आदि मानिसका लागि कम उपयोगी हुने हुनाले यी अनाजका विषयमा मबाट थोरै कुरा मात्र बताइएको छ । यस्ता अनाज गर्मी गर्ने, रुखा, टर्रा, मिठा, पचेपछि हलुका हुने हुनाले कफनाशक, वात बढाउने र केही मात्रामा पित्त बढाउने र कबिज्यत गराउने गुणका हुन्छन् ।

मुगी

मुद्गः पित्तकफापहो व्रणहरः कण्ठामयघ्नो लघुः
शीतश्चापि विरिक्तजन्तुषु तथा नेत्रामये सर्वदा ।
नैवाध्मानकरो न चानिलकरो मन्देऽनले शस्यते
सूपानामपि चोत्तमः स्वरकरो मूत्रामयच्छेदनः ॥१२॥

मुगीले पित्तविकार र कफविकार नाश गर्दछ । घाउ निको पार्दछ । घाँटी सम्बन्धी रोग ठिक गर्दछ । पचाउन हलुका हुन्छ । शीतल गर्दछ । दिसा लागेका मानिस र आँखासम्बन्धी रोगीका लागि यो सधैं लाभदायक हुन्छ । यसले न पेट ढुस्स भएर फुल्दछ न त वातविकार नै गर्दछ । पाचनशक्ति कमजोर हुँदा यसको दाल उपयोगी हुन्छ । स्वर खुलाउने र मूत्रसम्बन्धी रोग हटाउने मुगीलाई उत्तम दलहन मानिन्छ ।

माष

माषः स्निग्धो मलबलकरो पोषणः श्लेष्मकारी
वीर्ये चोष्णो झटिति कुरुते रक्तपित्तप्रकोपम् ।
हन्याद्वातं गुरुरति सरो रोचनो भक्ष्यमाणः
स्वादुर्नित्यं श्रमसुखजुषां सेवनीयो नराणाम् ॥१३॥

माष चिल्लो हुन्छ, मल र बल बढाउँदछ, पोषिलो हुन्छ, कफ बढाउँदछ, गर्मी गर्दछ, तुरुन्त रक्तपित्त बढाउँदछ, वातविकार नाश गर्दछ, पचाउन कठिन हुन्छ, मलमूत्र खुलाउँदछ, खानमा रुचिकर र स्वादिलो हुन्छ । जो मानिस श्रम गर्दछन् र निरोगी छन् तिनका लागि माष खान योग्य हुन्छ । श्रम नगर्ने र पाचन शक्ति कमजोर हुनेले माष (धेरै) नखानु किन कि यो पचाउन कठिन हुने हुनाले भोक कम लाग्ने गर्दछ ।

माषो गुरुर्भिन्नपुरीषमूत्रः स्निग्धोष्णवीर्यो मधुरोऽनिलघ्नः ।
सन्तर्पणः स्तन्यकरो विशेषाद् बलप्रदः शुक्रकफावहश्च ॥१४॥

माष पचाउन कठिन, मलमूत्र खुकुल्याउने, चिल्लो, गर्मी गर्ने, मिठो, वातविकार नाशक, तृप्त पार्ने र सुत्केरी आमाहरूको दुध बढाउने गुणको हुन्छ । यसले विशेष गरी बल, शुक्र र कफ बढाउँदछ ।

कषायभावान्न पुरीषभेदी न मुत्रलो नैव बलासकर्ता ।
स्वादुर्विपाके मधुरोऽतिसान्द्रः सन्तर्पणस्तन्यरुचिप्रदश्च ॥१५॥

माषमा टर्रोपन हुने हुनाले यसले दिसापिसाब खुकुल्याउँदैन, पिसाब धेरै लगाउँदैन र कफ पनि बढाउँदैन । पचेपछि यो गुलियो हुन्छ, तृप्ति दिन्छ, दूध बढाउँदछ र रुचिकर हुन्छ ।

राजमा

रौक्ष्याच्च शैत्यात्पवनस्य कर्ता वैशद्यकृच्चापि हि राजमाषः ।
माषैः समानं फलमात्मगुप्तम् उक्तं च काकाण्डफलं तथैव ॥१६॥

राजमाष (राजमा, बोडी) रुखो र शीतल हुनाले गर्दा यसले वातविकार बढाउँदछ । यसमा चम्किलो हुने वा पार्ने गुण हुन्छ । काउछोका गेडामा पनि माषको जस्तै गुण हुन्छ । काकाण्ड (तिन्दु) मा पनि माषकै जस्ता गुण हुन्छन् ।

वनमाष

आरण्यमाषा गुणतः प्रदिष्टा रूक्षाः कषाया अविदाहिनश्च ।
वातप्रकोपः प्रशमं नयाति तैलाक्तमेते विभवात्प्रदिष्टाः ॥१७॥

वनमाष रुखो, मलमूत्र कस्ने, अविदाही र वातविकार निको नगर्ने गुणको हुन्छ । यो माष तेलमा भिजाएपछि उत्तम हुन्छ ।

गहत

उष्णः कुलत्थो रसतः कषायः कटुर्विपाके कफमारुतघ्नः ।
शुक्राश्मरीगुल्मनिषूदनश्च संग्राहकः पीनसकासहारी ॥१८॥

गहतले गर्मी गर्दछ । यसको रस टर्रो हुन्छ । पचेपछिको यसको स्वाद पिरो हुन्छ । यसले कफविकार, वातविकार, शुक्रजन्य पत्थरी, गुल्म, पिनास र खोकी निको पार्दछ । यसले कब्जियत गर्दछ ।

वन गहत

आनाहमेदोगुदकीलहिक्काश्वासापहः शोणितपित्तकृच्च ।
कफस्य हन्ता नयनामयघ्नो विशेषतो वन्यकुलत्थ उक्तः ॥१९॥

वन गहतले पेट फुलेको, बोसो बढेको, अलकाई, बाडुली र दम ठिक गर्दछ । यसले रक्तपित्त बढाउँदछ, कफविकार र नेत्ररोग हटाउँदछ । वन गहतमा विशेष गरी यिनै गुण पाइन्छन् ।

राजमा

राजमाषः सरो रुच्यः कफशुक्रघ्नपित्तकृत् ।
सुस्वादुर्वातलो रूक्षः कषायो विशदो गुरुः ॥२०॥

राजमाले दिसापिसाब खुकुलो बनाउँदछ, रुचिकर हुन्छ, कफ र शुक्र नाश गर्दछ, पित्त बढाउँदछ, स्वादिलो हुन्छ, वातविकार बढाउँदछ, टर्रो र चम्किलो हुन्छ र पचाउन कठिन हुन्छ ।

गेडागुडी

रूक्षः कषायो विषशोफशुक्रबलासदृष्टिक्षयकृद्विदाही ।
कटुर्विपाके मधुरश्च शिम्बः प्रभिन्नविण्मारुतपित्तलश्च ॥२१॥

शिम्ब (केराउ, बोडी, सिमी आदि गेडागुडी) रुखो र टर्रो हुन्छ । यसले विषको असर, सुन्निएको, शुक्र, बल र दृष्टिशक्तिलाई घटाउँदछ । विदाही, पचेपछि पिरो हुन्छ र मलमूत्र खुकुलो पार्दछ । यसले वातविकार र पित्तविकार बढाउँदछ ।

सिताऽसिता पीतकरक्तवर्णा भवन्ति येऽनेकविधास्तु शिम्बाः ।
यथोदितास्ते गुणतः प्रधाना ज्ञेया कटूष्णा रसपाकयोश्च ॥२२॥

केही अन्य गेडागुडी कुनै सेता, कुनै काला, कुनै पहेंला र कुनै राता हुन्छन् । यी पनि माथि बताइएकै गुणका हुन्छन् भनी जान्नु । यी सबै रसमा वा पचेपछि पिरो हुन्छन् र सबैले गर्मी गर्दछन् ।

लहरामा फल्ने गेडागुडी

फलं तु वल्लीशिम्बस्य मात्रं दोषकरं गुरु ।
पित्तलं स्वादु तिक्तं च कुष्ठपामाहरं परम् ॥
विषघ्नं दीपनं चोष्णं कृमिघ्नमनिलापहम् ॥२३॥

लहरामा फल्ने गेडागुडी कम दोषकारक र पचाउन कठिन हुन्छन् । यिनले पित्त बढाउँदछन्, स्वादिला र केही तिता हुन्छन् । विशेषतः यिनले कुष्ठ र लुतो नाश गर्दछन् । साथै, विषको असर कम गर्ने, दीपन, गर्मी गर्ने, किरा मार्ने र वातविकार नाश गर्ने गुण पनि यिनमा हुन्छ ।

तिल

ईषत्कषायो मधुरः सतिक्तः संग्राहिकः पित्तकरस्तथोष्णः ।
तिलो विपाके मधुरो बलिष्ठः स्निग्धो व्रणालेपनपथ्य एव ॥२४॥

तिल (कालो ?) केही टर्रो, केही गुलियो र केही तितो स्वादको हुन्छ । यसले कब्जियत, पित्त र गर्मी बढाउँदछ । पचेपछि गुलियो हुन्छ, बल दिन्छ र चिल्लो हुन्छ । यो घाउमा लगाउनाले धेरै फाइदा दिन्छ ।

दन्त्योऽग्निमेधाजननोऽल्पमूत्रः त्वच्योऽथ केश्योऽनिलहा गुरुश्च ।
तिलेषु सर्वेष्वसितः प्रधानो मध्यः सितो हीनतरास्तथान्ये ॥२५॥

कालो तिल दाँतका लागि हितकारी हुन्छ, जठराग्निलाई बाल्दछ, सम्झना शक्ति बढाउँदछ, पिसाबको मात्रालाई घटाउँदछ, छाला र कपालका लागि हितकर हुन्छ, वातविकार नाश गर्दछ र पचाउन कठिन हुन्छ । सबै खाले तिलमा कालो तिललाई उत्तम तिल मानिन्छ । सेतो तिल मध्यम गुणको हुन्छ भने अरु तिल यी दुबै तिलभन्दा पनि कम गुणका हुन्छन् ।

जौ

यवः कषायो मधुरो हिमश्च कटुर्विपाके कफपित्तहारी ।
व्रणेषु पथ्यस्तिलवच्च नित्यं प्रबद्धमूत्रो बहुवातवर्चा ॥२६॥

जौ केही टर्रो र केही गुलियो स्वादको हुन्छ । यसले शीतल गर्दछ, पचेपछि पिरो हुन्छ तथा कफविकार र पित्तविकार नाश गर्दछ । घाउ हुँदा यो तिलजस्तै पथ्य हुन्छ । यसले मूत्र, वातविकार र मल बढाउँदछ ।

स्थैर्याग्निमेधाबलवर्णकृच्च सपिच्छिलः स्थूलविलेखनश्च ।
मेदोमरुत्तृड्हरणोऽतिरूक्षः प्रसादनः शोणितपित्तयोश्च ॥
एभिर्गुणैर्हीनतरैश्च किञ्चिद् विद्याद्यवेभ्योऽतियवानशेषान् ॥२७॥

जौले स्थिरता वा धैर्यता, जठराग्नि, सम्झना शक्ति, बल र वर्णको निखारतालाई बढाउँदछ । यसमा केही चिप्लोपना हुन्छ । यसले मोटो शरीरलाई दुब्लो बनाउँदछ । बोसो, वातविकार र तिर्खा हटाउँदछ । यो अति नै रुखो हुन्छ र रक्तपित्त रोगलाई प्रशोधन गर्दछ वा निको पार्दछ । सबै प्रकारमा जौमा प्रायः यिनै वा यी भन्दा केही कम गुण हुन्छ भनी जान्नू ।

गहुँ

गोधूम उक्तो मधुरो गुरुश्च बल्यः स्थिरः शुक्ररुचिप्रदश्च ।
स्निग्धोऽतिशीतोऽनिलपित्तहारी सन्धानकृत् श्लेष्मकरः सरश्च ॥२८॥

गहुँ : मिठो, पचाउन कठिन, बलदायक, धैर्यता वा स्थिरता दायक, शुक्रवर्धक, रुचिवर्धक, चिल्लो, अति शीतल, वातविकार नाशक, पित्तविकार नाशक, मर्केका-भाँचिएका हाड जोड्ने, कफ बढाउने र मलमूत्र खुकुल्याउने गुणको हुन्छ ।

कुसुम

कटुर्विपाके कटुकः कफघ्नो विदाहिभावादहितः कुसुम्भः ॥२९॥

कुसुम : रसमा पचेपछिको रसमा पिरो, कफनाशक र डाह गर्ने हुनाले स्वास्थका लागि हितकर मानिंदैन ।

जौको सातू

ते सक्तवो लघुतरानयनामयघ्नाः क्षुत्तृड्ज्वरानपनुदंत्यतिसारमेहान् ।
सद्योबलं ददति शर्करया च सार्धमन्तर्विदाहशमनाः परमाहिमाश्च ॥३०॥

जौको सातू अत्यन्त हलुका हुन्छ । यसले आँखाका रोग नाश गर्दछ । भोक, तिर्खा, जरो र आउँ ठिक गर्दछ । सखरसँग मिसाएर खाँदा तुरुन्त शरीरमा बल दिन्छ । विदाहलाई शान्त पार्दछ र अति नै शीतल हुन्छ ।

आलस

उष्णातसी स्वादुरसानिलघ्नी पित्तोल्बणा स्यात् कटुका विपाके ।
उष्णस्तथा स्वादुरसोऽनिलघ्नः पित्तोल्बणः स्यात्कटुको विपाके ॥३०॥

आलस (अतसी) : गर्मी गर्ने, स्वादिलो रस भएको, वातविकार नाशक, पित्तवर्धक र विपाकमा पिरो हुन्छ ।

सर्सिउँ

पाके रसे चापि कटुः प्रदिष्टः सिद्धार्थकः शोणितपित्तकर्ता ।
तीक्ष्णोष्णवीर्यः कफमारुतघ्नः तथागुणश्चासितसर्षपोऽपि ॥३१॥

सेतो सर्सिउँ : विपाकमा र रसमा समेत पिरो हुन्छ । यसले रक्तपित्त बढाउँदछ । यो तिक्खर, गर्मी गर्ने तथा कफविकार र वातविकार नाशक हुन्छ । कालो सर्सिउँका पनि यस्तै गुण हुन्छन् ।

रहर

आढक्यः कफपित्तकोपशमना वीर्येण शीतास्तथा
हृत्पृष्ठोदरकण्ठजामयगदान् मन्दानलं कुर्वते ।
कासश्वासवमीतृषाज्वरहराः पथ्याश्च कण्डूरुजा-
पामाकुष्ठभगन्दरेषु मधुरा रूक्षाः कषाया भृशम् ॥३२॥

रहरले कफ र पित्तको प्रकोपलाई शान्त पार्दछ । यसले ठण्डी गर्दछ । यसले हृदय, ढाड, पेट र घाँटीमा अनेक थरी रोग उब्जाउँदछ र जठराग्निलाई समेत कमजोर पार्दछ । रहरले खोकी, दम, वाकवाकी, तिर्खा र जरो नाश गर्दछ । शरीर चिलाउने, एक प्रकारको भैंसे लुतो, कुष्ठ र भगन्दर रोगमा रहर लाभदायक हुन्छ । यो मिठो, रुखो र टर्रो हुन्छ ।

आढकी कफपित्तघ्नी इषन्मारुतकोपनी ।
तस्या एव दलं पथ्यं त्रिदोषकृमिजित्तथा ॥३३॥

रहरले कफ र पित्त नाश गरेपनि केही मात्रामा वायुविकार गर्दछ । यसको दाल खान योग्य, त्रिदोष नाशक र किरा मार्ने गुणको हुन्छ ।

तस्याश्च द्विदलं भोज्यं स्वादु विष्टम्भनं गुरु ।
दीपनं कफपित्तघ्नं सर्वमेहस्यनाशनम् ॥३४॥

रहरको दाल खान योग्य, स्वादिलो, विष्टम्भी र पचाउन कठिन हुन्छ । यसमा दीपन गुण हुन्छ । पाचकाग्निलाई बाल्दछ, कफ र पित्त नाश गर्दछ तथा सबै खालका प्रमेह नाश गर्दछ ।

दीपनः कफपित्तघ्नः कृम्यसृग्ज्वरवातनुत् ।
हृद्यः स्वादुः कषायः स्यादाढकीसिद्धयूषकः ॥३५॥

रहरको दालले पाचनशक्ति बढाउँदछ तथा कफ र पित्त विकार नाश गर्दछ । किरा, रक्तपित्त, जरो र वातविकार निको पार्दछ । यो हृदयका लागि हितकारी, स्वादिलो र टर्रो हुन्छ ।

मुगीको दाल

ज्वरहरणबलाढ्यं रक्तपित्तप्रणाशं वदति मुनिगणस्तं मुद्गयूषं प्रशस्तम् ।
अनिलमपि निहन्ति स्नेहसंस्कारयुक्तं शमयति तनुदाहं सर्वरोगेषु शस्तम् ॥३६॥

मुगीको दालले जरो निको पार्दछ, बल दिन्छ र रक्तपित्त नाश गर्दछ भनी मुनिजनहरू भन्दछन् । घिउ आदि चिल्ला कुरा हालेर पकाइएको मुगीको दालले वातविकारलाई पनि नाश गर्दछ । मुगीको रसले शरीरको डाह पनि हटाउँदछ र यो सबै रोगमा खान उत्तम मानिएको छ ।

व्यपगतमलदोषाः प्राणिनः क्षीणगात्रा अधिकतरतृषार्ता ये च घर्मप्रतप्ताः ।
ज्वलनमुखविदग्धा येऽतिसाराभिभूताः पुनरिह मनुजास्ते मुद्गयूषेण योज्याः ॥३७॥

जो मानिस पेट पोलेर (वा दुखेर) हैरान भएका हुन्छन्, जो साह्रै दुब्ला छन्, जो तिर्खाले छटपटाएका हुन्छन्, जो घाम वा गर्मीले लखतरान भएका हुन्छन्, जसको अनुहारको छाला डढेको हुन्छ, जो दिसा लागेर हैरान भएका हुन्छन्, यस्ता व्यक्तिलाई दिसा खुलाउन लगाएर मुगीको यूष (रस) पिउन दिनु पर्दछ । यसबाट तिनलाई अति नै फाइदा हुन्छ ।

गहत

वीर्ये चोष्णाः कुलत्थाः कफपवनहराः पित्तरक्तप्रदाश्च
पाकेम्लाः श्वासकासोदरहृदयशिरोबस्ति शूलापहाः स्युः ।
मूत्राघातप्रमेहाश्मरिगददमनाः शुक्रविच्छेदनाश्च
श्रेष्ठादुर्नामकुष्ठश्वयथु गुदयकृद्गुल्मतूनीगदेषु ॥३८॥

गहतमा गर्मी गर्ने, कफविकार नाश गर्ने, पित्तरक्त गर्ने, पचेपछि अमिलो हुने, दम र खोकी नाश गर्ने तथा पेट, मुटु, टाउको र मूत्राशयमा हुने शूल (पीडा) हटाउने गुण हुन्छ । मूत्रघात, प्रमेह र पत्थरी ठिक गर्दछ । गहतले शुक्रलाई घटाउँदछ । अलकाई, कुष्ठ, शरीर सुन्निएको, मलद्वारका रोग, कलेजोका रोग, गुल्म र तूनी (मूत्राशय र पक्वाशयमा हुने वातजन्य पीडा) रोगमा गहत विशेष लाभदायक हुन्छ ।

मसुरो (मासूरा)

मासूरा लघवोऽति रूक्षविशदाश्चक्षुष्यमुत्रग्रहाऽ
श्लेष्मापित्तनिबर्हणा रुचिकरा वातोल्बणा शीतलाः ।
विष्टम्भं जनयन्ति रक्तशमनाः कृच्छ्राश्मरीछेदकाः
सर्वेष्वस्रगदेषु तेषु विहिता हृद्याश्च माधुर्यकाः ॥३९॥

मसुरो पचाउन सहज, अति रुखो, सफा र सुन्दर तथा आँखाका लागि हितकर हुन्छ । यसले पिसाबमा अवरोध गर्दछ, कफविकार र पित्तविकार नाश गर्दछ, रुचिकर हुन्छ, वात बढाउँदछ र शीतल हुन्छ । यो विष्टम्भी हुन्छ तर रक्तपित्त शान्त गर्दछ । मसुरोले मूत्रकृच्छ र पत्थरी ठिक गर्दछ

। सबै खालका रक्तविकारमा मसुरो लाभदायक र खान योग्य हुन्छ । यो हृदयका लागि फाइदाजनक र मिठो हुन्छ ।

केराउ (कलायः)

प्रभूतवातं कुरुतेऽतिरूक्षः कफापहः पित्तहरो नितान्तम् ।
रुचिप्रदः शूलकरो नराणां संग्राहिशीतो मधुरः कलायः ॥४०॥

केराउ रुखो र अति नै वातविकार बढाउने गुणको हुन्छ । यसले विशेषतः कफविकार र पित्तविकार नाश गर्दछ । केराउ खानमा रुचिकर, शूल गर्ने, कब्जियत गर्ने, शीतल गर्ने र मिठो हुन्छ ।

॥ इत्यायुर्वेदमहोदधौ सुषेणकृते शिम्बिधान्यवर्गः ॥

चना

रूक्षा वातकराः प्रमेहशमनाः कृच्छ्राश्मरीच्छेदनाः
विड्भेदं जनयन्ति पित्तशमना आध्मानरोगप्रदाः ।
कण्डध्वंसरहरास्तु भक्षासुखदाः शुक्रारुचिच्छेदनाः
बल्या वर्णकरा विशुष्कचणकाः पुंसश्च नैते हिताः ॥४१॥

चना रुखो, वातकारक तथा प्रमेह, मूत्रकृच्छ्र र पत्थरी नाशक हुन्छ । यसले दिसा खुकुलो पार्दछ, पित्तविकार ठिक गर्दछ र आध्मान गराउँदछ । चना घाँटी बसेको बेलामा अति नै फाइदाजनक र स्वादिलो हुन्छ । चनाले शुक्र नाश गर्दछ, अरुचिलाई हटाउँदछ, बल दिन्छ र वर्णमा निखारता लेराउँदछ । सुक्खा (वा भुटिएको) चना पुंसत्वका लागि लाभदायक हुँदैन । तर भिजाइएको चनाले भने वीर्य, बल र कफ बढाउँदछ तथा रुचिकर हुन्छ ।

भिजाइएको चना

आर्द्रा वृष्यतमा बल्याः श्लेष्मला रुचिकारकाः ।
वातपित्तहरा शीता मुत्रकृच्छ्रनिवारकाः ॥४२॥

भिजाइएको चना अति वीर्य, बल र कफ वर्धक हुन्छ । यो रुचिकर हुनाका साथै यसले वातविकार र पित्तविकार नाश गर्दछ । यो शीतल र मूत्रकृच्छ्र रोग नाशक हुन्छ ।

भुटेको चना

लघवो भ्रष्टचणका भ्रमक्लमहराः पराः ।
छर्दिघ्ना रोचना निद्रासुखपुष्टिबलप्रदाः ॥४३॥

भुटेको चना पचाउन सहज, भ्रम-क्लम-वाकवाकी नाशक र रुचिकर हुन्छ । यसले निद्रा लगाउँदछ, पौष्टिक र बलदायक हुन्छ ।

कालो चना

असितचणकयूषो दाहनाशं विधत्ते प्रबलमनिलकोपं सर्वमेहप्रणाशम् ।
दहनमरिचयोगात्सर्वरोगापहश्च विदलदलविपक्वः सर्वदोषं प्रयाति (प्रणाशी) ॥४४॥

कालो चनाको रसले डाह नाश गर्दछ । यसले गढेको वातविकारलाई र प्रमेह रोगलाई नाश गर्दछ । चितु र मरिच मिसाएर बनाइएको यसको रसले सबै खाले रोग र दोष निको पार्दछ ।

पित्तघ्नाश्चणकाः श्वेताः श्लेष्मला वातकोपनाः ।
बलं च मलविष्टम्भं मन्दाग्निं जनयन्ति ते ॥४५॥

सेतो चना पित्तनाशक, कफवर्धक र वातविकार वर्धक हुन्छ । यसले बल बढाउँदछ तर विष्टम्भी हुन्छ र जठराग्निलाई मन्द बनाउँदछ ।

गहुँ (गोधूमः)

स्निग्धः स्वादुरसो विपाकमधुरः प्रायेण चामाश्रयो
बल्यः शीतकरः सरो रुचिकरः सन्धानकारी गुरुः ।
शुक्रश्लेष्मविवर्द्धनो धृतिकरः पित्तानिलध्वंसकः
गोधूमः सुमनोहरः स्थिरकरः चेतोविकारापहः ॥४६॥

गहुँ चिल्लो, मिठो रस भएको, पचेपछि पनि गुलियो हुने आउँ बढाउने गुणको हुन्छ । यसले बल दिन्छ, डाह शान्त गर्दछ, मलमूत्र खुलाउँदछ, रुचिकर हुन्छ, हाड जोड्दछ र पचाउन कठिन हुन्छ । यसले शुक्र र कफ बढाउँदछ । धैर्यता दिन्छ, वातविकार र कफविकार नाश गर्दछ । यसरी गहुँ शरीरलाई स्थिर राख्ने र चित्तका विकार हटाउने गुणको हुने गर्दछ ।

जौ

यवः कषायो मधुरः सुशीतः मेहे हितः पित्तकफामयघ्नः ।
प्रबध्मुत्रोऽन्ययवः सरश्च रूक्षः कृमिश्लेष्मविषापहश्च ॥४७॥

जौ टर्रो रस भएको, मिठो र धेरै शीतल गर्ने गुणको हुन्छ । यो प्रमेहमा हितकर र कफजन्य विकार नाशक हुन्छ । जौले पिसाब धेरै लगाउँदछ र मलमूत्र खुलाउँदछ । यसलाई रुखो, किरानाशक, कफनाशक र विषको असर नाशक मानिएको छ ।

यवः कषायो मधुरः सुशीतो मेहे हितः पित्तकफामये च ।
प्रसृष्टवर्चा कथितोनुनान्द्रे बल्यश्च वृष्यस्त्वनुलोमनश्च ॥४८॥
वर्णाश्च वृष्यस्त्वनुलोमवातः ।

जौ टर्रो, मिठो, शीतल गर्ने, प्रमेहका लाभदायक, पित्तविकार-कफविकार र आमविकारमा लाभदायक हुन्छ । (?)

वेणुयव

शीतः कषायस्तु सरश्च रूक्षो मेहकृमिश्लेष्मविषापहश्च ।
माधुर्ययुक्तो बलवांस्तथैव पित्तापहो वेणुयवः प्रदिष्टः ॥४९॥

वेणुयव (जौको एक जात, बाँसको बिउ ?) शीतल, टर्रो रस भएको, मलमूत्र खुलाउने र रुखो हुन्छ । यसले प्रमेह, किरा, कफ र विषको असर नाश गर्दछ । गुलियो स्वादको वेणुयवले बल दिन्छ र पित्तविकार नाश गर्दछ ।

तिल

दन्त्यो वर्णबलाग्निबुद्धिजननस्त्वच्योऽनिलघ्नो गुरुः
स्निग्धः पित्तकरोऽल्पमुत्रकरणः केश्योऽति पथ्यो व्रणे ।
ग्राह्युष्णो धृतिकृत्कषायमधुरस्तिक्तो विपाके कटुः
कृष्णः पथ्यतमः सितोऽल्परहितो हीनास्तथान्ये तिलाः ॥५०॥

तिल दाँतका लागि फाइदाजनक, वर्ण-बल-जठराग्नि र बुद्धि बढाउने, छालाका लागि लाभदायक, वातविकार नाशक र पचाउन कठिन हुन्छ । यो चिल्लो, पित्तविकार बढाउने, पिसाबको मात्रा घटाउने, कपालका लागि फाइदा गर्ने, घाउमा अति पथ्य, कब्जियत गराउने, गर्मी गर्ने, धैर्यता बढाउने, टर्रो-गुलियो र तितो रस मिसिएको र पचेपछि पिरो हुने गुणको हुन्छ । कालो तिल बढी फाइदाजनक हुन्छ । सेतो तिल त्यो भन्दा केही कम गुणको हुन्छ । अरु तिल यि दुईभन्दा कम गुणका हुन्छन् ।

साधारण अन्न

श्यामाकाः कोद्रवाद्याश्च ये चान्येऽनुक्तशिम्बकाः ।
अपथ्यास्ते न शस्यन्ते सुखिनां नीरुजां तथा ॥५१॥

सामा, कोदो आदि अहिलेसम्म नबताइएका सामान्य अनाज धेरै फाइदाजनक नहुने हुनाले तथा सुख र स्वास्थ्यका लागि उपयोगी नहुने हुनाले यहाँ वर्णन गरिएन ।

यद्यदागच्छति क्षिप्रं तत्तल्लघुतरं स्मृतम् ।
यवगोधूममाषाश्च तिलाश्चापि नवा हिताः ॥
पुराणा विरसा रूक्षा न तथार्थकरा मताः ॥५२॥

चाँडो फल्ने खालका निम्नस्तरका अनाज पचाउन सहज हुन्छ । जौ, गहुँ, माष, तिल आदि नयाँ वा ताजा खानु लाभदायक हुन्छ । पुरानो भएपछि यिनमा रस सुकी रुखो हुन्छन् गुण हराइसकेको हुन्छ ।

॥ इत्यायुर्वेदमहोदधौ सुषेणकृते धान्यवर्गः ॥

॥ अथेदानीं पक्वान्नगुणाः ॥
पकाइएका खानेकुरा

फिनी (फेनिका, नचिरिरिएको पन्जाबीजस्तो एक प्रकारको बाटुलो रोटी)

लघुरुचिकरकाया फेनिकातिप्रशस्ता
बलवति लघुपाका छर्दिनाशं करोति ।
विदलति बहुघर्मं चाम्लपित्तं विदाहं
जठरभरणयोग्या गोधूमैः सम्प्रयुक्ता ॥१॥

गहुँको फिनी पचाउन सहज, रुचिकर र अति प्रख्यात खाने कुरा मानिन्छ । बलियाका लागि यो सहजै पच्दछ । यसले वाकवाकी हटाउँदछ । यसले धेरै गर्मीलाई पनि नाश गर्दछ । अम्लपित्त र विदाह शान्त पार्दछ । गहुँले बनाइएको फिनी पेट भर्नका लागि अति नै उत्तम मिठाई मानिन्छ ।

माषको फिनी

गुरवो बृंहणा स्निग्धा बल्याः शुक्रकराः पराः ।
स्त्रीषु हर्षं प्रयच्छन्ति माषपिष्टकसम्भवाः ॥२॥

मासको पिठाले बनाइएको फिनी पचाउन कठिन, पौष्टिक, चिल्लो, बलदायक र अति नै शुक्रवर्धक हुन्छ । अति नै शुक्रवर्धक हुनाले गर्दा यसले कामशक्तिलाई बढाउँदछ ।

लड्डू (मोदक)

तोयाज्येन विमर्दितं सुसमितां कृत्वा सुतन्तूस्तथा
खण्डाज्येन पचेद्धुताशनमृदौ कृत्वा सुबद्धं ततः ।
कर्पूरैर्मरिचैः कृतोऽयमथवा वासश्चतुर्जातकैः
पुष्पालम्बमिति ब्रुवन्ति मुनयो नाम्ना महामोदकम् ॥३॥

पानी र घिउ हालेर मुछिएको गहुँको पिठो (मैदा) को पातला त्यान्द्रा बनाउनु । यसलाई खुँदो र घिउमा आगोको मन्द रापमा पकाउनु । त्यसपछि यसमा कपूर, कालो मरिच अथवा चतुर्जातक (अलैंची, दालचिनी, तेजपात र नागकेशर) मिसाउनु र लड्डू बाट्नु । यो मिठाईलाई मुनिजन "पुष्पालम्ब महामोदक" भन्ने गर्दछन् ।

वृष्यास्तु कन्दर्पकरा बलाग्निसंवर्धकाः प्रीतिरुचिप्रदायकाः ।
वातं सपित्तं प्रभवन्ति भुक्ताः सन्मोदका मोदकरा नराणाम् ॥४॥

यो लड्डुले वीर्य बढाउँदछ, कामशक्ति बढाउँदछ, बल र अग्नि वृद्धि गर्दछ, प्रीति र रुचि जगाउँदछ तथा वात र पित्तलाई शान्त पार्दछ । यो लड्डु (मोदक) मानिसका लागि साँच्चिकै आनन्ददायक (मोदकर) हुन्छ ।

मोदका गुरुतरातिवृष्यका श्लेमलाश्चिरविपाचकास्तथा ।
मन्दमग्निजनकातिकोष्ठभृन्माषमोदकबलप्रदः सदा ॥५॥
मोदका गुरवो वृष्याः श्लेष्मलाश्चिरपाकिनः ।
मन्दाग्निं च प्रयच्छन्ति गोधूमाः शालिजास्तथा ॥६॥

लड्डू पचाउन कठिन, वीर्य वर्धक, कफकारी, र ढिलो पच्ने गुणको हुन्छ । गहुँ वा मार्सी चामलको पिठोले बनाइएका लड्डू ढिलो पच्ने हुनाले पाचन शक्तिलाई कमजोर पार्दछन् ।

अमृतफल

शमयति बहुपित्तं श्लेष्मकोपं करोति जनयति जठराग्निं वातरोगान्निहन्ति ।
सुरतजनितखेदं तत्क्षणादेव हन्याद् अमृतफलमुदारं चारु शंसन्ति वैद्याः ॥७॥

अमृतफल नामक मिठाईले बढेको पित्त घटाउँदछ तर कफविकार बढाउँदछ । यसले जठराग्निलाई बाल्नुका साथै वातजन्य विकार नाश गर्दछ । अमृतफलले रतिजन्य थकाई तुरुन्त मेट्दछ । यो उत्तम मिठाईको वैद्यहरू खुब प्रशंसा गर्दछन् ।

अमृतरसाख्यं भक्ष्यं तिलललितं खण्डघृतपक्वम् ।
शमयत्यर्शः कृच्छ्रान् हरति सवातं तथा पित्तम् ॥८॥

गहुँ वा मार्सी चामलको पिठोमा तिल मिसाएर त्यसलाई खुँदो र घिउमा पकाउनु पर्दछ अमृतफल नामक मिठाई बन्दछ । यसरी तयार गरिएको यो मिठाईले अलकाई र मूत्रकृच्छ्र रोग निको पार्दछ एवं वातविकार पित्तविकार पनि ठिक गर्दछ ।

अन्य मिठाई

रुच्या बल्या मलबलकरा हृद्यगन्धा स्थिरा च
तेजोवर्णं स्थिरवपुकरं शुक्रवृद्धिं करोति ।
मेदोवृद्धिं जनयतितरां पित्तरोगेषु शस्ता
सर्पिःपक्वा गुडमधुयुता एलया सम्प्रयुक्ता ॥९॥

कर्पूरवटी रुचिकर, शक्तिवर्धक, मलवर्धक, बलवर्धक, मनोहर सुगन्धयुक्त र स्थिर गुण प्रदायक हुन्छ । यसले तेज, वर्ण, दृढता र शुक्र वृद्धि गर्दछ । यसले बोसो पनि बढाउँदछ । यसलाई पित्तरोगमा उत्तम मानिन्छ । यो घिउमा पकाएपछि सक्खर, मह र अलैंची मिसाएर तयार पारिन्छ ।

कर्पूराद्या विदलनलिका राजयक्ष्मापहन्त्री ।
विश्वस्यैता हितकरजनाह्लादनी भक्षणीया ॥१०॥

कपूर आदि मिसाएर बनाइने विदनलिकाले क्षयरोग निको हुन्छ । यो सबै स्वस्थ मानिसका लागि लाभदायक, मनोहर र खानयोग्य हुन्छ ।

घारिकेण्डारिकापूपवटिकावटकादयः ।
वृष्यका रोचका बल्याः गुरवः स्युः स्वयोनिवत् ॥११॥

घारिका, इण्डारिका, अपूप, वटिका, वटक आदि नामका खानेकुरा पनि वीर्यवर्धक, रोचक, बलशाली र पचाउन कठिन हुन्छन् । यी जे ले बनाइन्छन् त्यही कुराको गुण यी खानेकुरामा हुन्छ ।

वृष्या रोचकदीपिनी बलकरा गुर्वामभिष्यन्दिनी
प्राणांस्तर्पणकारिणी रसवती श्लेष्माणमाबिभ्रती ।

घोरानाहविबन्धगुल्मशमनी पित्तास्रविच्छेदिनी
स्नेहेनापि सुपूरिता च सततं भक्ष्येयमिण्डारिका ॥१२॥

इण्डारिका नामक खानेकुरा रोचक, पाचकाग्नि बाल्ने, बलदायक, पचाउन कठिन, आम उत्पादन गर्ने, र श्रोत बहने नसा आदि थुनेर शरीर भारी बनाउने गुणको हुन्छ । यो रसिलो, जीवनदायी र कफवर्धक हुन्छ । यसले पेट ढुस्स फुलेको ठिक गर्दछ तथा वायु र मललाई आआफ्ना बाटामा हिँडाउँदछ । यसले पित्तरक्त नाश गर्दछ । यस्तो चिल्लो इण्डारिका पक्वान्न खान योग्य हुन्छ ।

घेवर

घृतपूरं बलकरं वृष्यं मधुरशीतलम् ।
हन्ति वातं रक्तपित्तं श्लेष्मलं च विशेषतः ॥१३॥

घेवर नामक मिठाइ बलदायक, वीर्यवर्धक, मिठो र शीतल गर्ने हुन्छ । यसले वातविकार र पित्तविकार शान्त पार्दछ तर कफविकार अत्यधिक बढाउँदछ ।

अन्य मिठाइ

क्षीरखर्जूरिका स्निग्धा शुक्रमांसबलप्रदा ।
बल्या रतिकरा हृद्याच्छर्द्यरोचकनाशनी ॥१४॥

दूधमा पकाइएको खर्जुरिका चिल्लो, शुक्रवर्धक, मासुवर्धक र बलवर्धक हुन्छ । यसले बल र रतिशक्ति बढाउनुका साथै हृदयका लागि पनि हितकारी हुन्छ । यसले वाकवाकी र अरुची भगाउँदछ ।

दूध बारा

सुस्निग्धा वटिका च दुग्धमृदिता कान्ता च सौख्यप्रदा
बल्या मारुतपित्तरोगशमनी मन्दाग्नये दुर्जरा ।
रक्तं पित्तमपाकरोति सततं सा भक्षिता पुष्टिदा
प्रोक्तेयं वटिका घृतेन लुलिता कामाग्निसन्दीपनी ॥१५॥

दूधमा मोलेर बनाइने क्षीरवटिका (बारा) नामक मिठाइ चिल्लो, कोमल, आनन्ददायक, बलदायक तथा वातविकार र पित्तविकार नाशक हुन्छ । कमजोर पाचनशक्ति हुनेका लागि यो पचाउन कठिन हुन्छ । यसले रक्तपित्त नाश गर्दछ र शरीरलाई पुष्ट पार्दछ । घिउमा चोबेर बनाइने यो मिठाइले कामशक्ति वृद्धि गर्दछ ।

सुस्निग्धा क्षीरवटका कान्तिसौख्यबलप्रदाः ।
वातघ्नास्तैलपक्वास्ते वटका माषसम्भवाः ॥१६॥

क्षीरवटक चिल्लो, तेजिलो, सुखवर्धक र बलबर्धक हुन्छ । माषले बनाइएको यस्तो वटकलाई घिउको साटो तेलमा पकाउनाले यो बढी वातनाशक हुने गर्दछ ।

मुगी र चनाको बारा

मुद्गजातास्तु ये केचिल्लघवो रुचिकारकाः ।
दुर्जरा लघवो रूक्षाश्चणकादिकृता मताः ॥१७॥

मुगीको बारा पचाउन हलुका र रुचिकारक हुन्छ । चनाको पिठोको बारा ढिलो पाक्ने, चाँढो पच्ने र रुखो मानिन्छ ।

माषको बारा

काञ्जिके तु विनिक्षिप्ता वटका माषसम्भवाः ।
वातघ्ना रोचका हृद्याः कफपित्तप्रकोपकाः ॥१८॥

माषको बारा यदि काञ्जिकमा हालेर राखिन्छ भने यसले विशेष गरी वातविकार नाश गर्दछ, रुचिकर र हृदयका लागि लाभदायक हुन्छ । धेरै खाँदा यसले कफविकार र पित्तविकार गर्दछ ।

बारामा मिसाइने कुरा

राजीचूर्णैर्विमिश्राः कफपवनहरा रोचनी दीपनीस्या-
न्मदाग्निध्वंसकर्त्री मलविषशमनाजारयेत्सर्वमन्नम् ।
चिञ्चातोयैर्विमिश्रा गुडलवणयुता पित्तहिक्कार्त्तिहन्त्री
तृष्णामूर्छाभिघातज्वरपवनहरा क्षुद्ररोगस्य हन्त्री ॥१९॥

रायोको धुलो मिसाइएको बाराले वातविकार नाश गर्दछ । रुची जगाउँदछ र मन्दाग्निलाई नाश गर्दछ । मल र विषका विकारलाई शान्त पार्दछ । सबै खालका अन्नलाई पचाउँदछ । अमिली-पानी, सक्खर र नुनमा मिसाइएको बाराले पित्तविकार, बाडुली, तिर्खा, बेहोसी, पिटाईबाट आउने जरो, वातविकार र सानातिना रोग नाश गर्दछ ।

बारा विशेष

तक्रं कोमलशृङ्गबेरकलिलिका कुस्तुम्बरीसंयुतं
युक्त्यावर्त्तितमर्द्धशेषमपरे भाण्डे सुधूपावृते ।
कृत्वा तक्र मनोहराश्च वटकास्तेषां रुचिर्मार्द्दवं
स्वादुंसौरभमुद्वहन्त्यहरहस्तं वेत्ति विश्वेश्वरः ॥२०॥

कमलो अदुवा र धनिया मिसाइएको तक्रलाई मन्द आँचमा पकाई सुकेर आधा भएपछि धूपको बास्नाले सुगन्धित बनाइएको भाँडामा हाली त्यसबाट बनाइएको बाराले रुची जगाउँदछ, कोमलता दिन्छ (मार्दव), स्वादिलो र सुगन्धित हुन्छ । यस्तो वाराको स्वाद र बास्ना हरपल कस्तो आउँदछ भन्ने कुरा त भगवान्लाई नै थाहा छ ।

कुभिण्डोको बारा र फुरौला

कूष्माण्डार्कमरिचैर्जीरकसिन्धूत्थमेथिकासहितैः ।
पिष्टैर्माषदलोत्थैर्विहिता वटकाश्च वटिकाश्च ॥२१॥

कुभिण्डो (वा फर्सी) लाई घाममा सुकाई त्यसपछि यसमा जीरा, सिधेनुन र मेथी हालेर मोल्नु । त्यसपछि माषको पिठोमा मिसाउनु र बारा वा फुरौला बनाउनु ।

खाद्यपदार्थ विशेष

श्लक्ष्णं गोधूमचूर्णं तुषरहितमुखं स्वादुतोयेनसिक्तं
सम्मर्द्यं सुन्दरीणां घनपरिलुलितं गोलकं सूक्ष्मपिष्टैः ।
अन्तःपात्रे सुतप्ते करयुगरचिता मण्डकाः श्वेतदीर्घा
निक्षिप्ताः भाजनेषु चिमिचिमिचिमिताः शब्दयन्तः सुसिद्धाः ॥२२॥

मसिनो र चालिएको गहुँको पिठोलाई मिठो पानी छर्कंदै सुन्दर स्त्रीहरूबाट मुछ्न लगाउनु । यसपछि गोलो बनाउँदै दुबै हातले बनाईएको लामा माड हाली मन्द आँचमा सेक्नु (पकाउनु) । जब चिम चिम शब्द निस्कन थाल्दछ तब यो खाद्य पदार्थ पाक्दछ ।

ते भक्ष्याा भक्तभुक्तोपरिघृतसहिता मुद्गयुषैर्विमिश्रा
आढक्यैर्वा मसूरैर्घृतपिशितरसैर्जाङ्गलानूपमांसैः ।
काले वासन्तपूर्वे प्रहरयुगमुखे भोजनं नित्यपथ्यं
रात्रौ क्षीराज्ययुक्ता ललितनरपतेर्भोजनं ग्रीष्मकाले ॥२३॥

यसरी तयार पारिएको खाद्य पदार्थलाई खाना खाइसकेपछि घिउ हालेर मुगीको रस वा हर्रोको रस वा मसुरोको रस वा मासुको रस वा जङ्गली जनावरको मासुसँग वसन्त आदि ऋतुमा दोपहरको समयमा नित्य खानु पथ्य हुन्छ । ग्रीष्म ऋतुमा राती दूध र घिउसँग राजाले खान उपयुक्त हुन्छ ।

गहुँको माडा

गोधूममण्डका रुच्या लघवश्चोष्णदीपनाः ।
मण्डका मण्डिका चैव पथ्या अङ्गारपाचिता ॥२४॥

गहुँको माड रुचिकर, पचाउन हलुका, गर्मी गर्ने र दीपन हुन्छ । भुङ्ग्रोमा पकाइएको माड र मण्डिका (?) पथ्य हुन्छ ।

माड

अत्युष्णा मण्डकाः पथ्या अतिशीता गुरुः स्मृता ।
कुकूल-कर्पर-भ्राष्ट्र-कन्द्वङ्गारसुपाचिताः ॥२५॥

भुसको आगो (कुकूल), माटाको बोर्सी वा आरी वा कछुवाको ढाडको हाड (कर्पर), अनाज भुट्ने भाँडो (भ्राष्ट), कराही (कन्दु) वा भुङ्ग्रोमा राम्ररी पकाइएको तात्तातो माड पथ्य हुन्छ । धेरै चिसो माड पचाउन कठिन हुन्छ ।

रक्तघ्ना पित्तकोपी च स्वादुर्मारुतनाशिनी ।
बृंहणी दीपनी वृष्या गोधूमाङ्गारपाचिता ॥२६॥

भुङ्ग्रोमा पकाइएको गहुँको माडले रक्तपित्त नाश गर्दछ, पित्तविकार बढाउँदछ, स्वादिलो हुन्छ, वायुविकार नाश गर्दछ, पौष्टिक हुन्छ, दीपन गर्दछ र बलवीर्य बढाउँदछ ।

बारा

हिंग्वाजाजिमरीचैर्लवणपटुतरैरार्द्रकैः पूर्णगर्भः
स्निग्धः स्वादुः सुगन्धः परिमलबहुलः कोमलः कुङ्कुमाभः ।
भग्नो दन्तातराले मुरुमुरु कुरुतेऽव्यक्तविस्पष्टशब्दो
नाधान्यानां कपोले प्रविशति वटकः कान्तया प्रीतिदत्तः ॥२७॥

हिङ, जीरा, मरीच, नुन र पोटिला (नसुकेका) अदुवा हाली पकाइएको चिल्लो, स्वादिलो, सुगन्धित, निर्मल, कोमल, केसर जस्तै चम्किलो र दाँतले चपाउँदा मुरुङमुरुङ शब्द निस्कने किसिमको

सुन्दरी (स्त्री वा पत्नी) का हातले माया गरेर दिइएको माष आदिको बारा अभागी पुरुषको मुखमा कहिल्यै पर्दैन ।

दही बारा

शालिपिष्टदधिखण्डसंयुता दध्न एव वटका घृताप्लुताः ।
घोरवातशमना रुचिप्रदा पित्तरोगमुपहन्ति दारुणम् ॥२८॥

मार्सी चामलको पिठोको, बाक्लो दही र घिउमा मोली पकाइएको घिउमा चोपिएको दही-बाराले गढेको वातविकार र गढेको पित्तविकार समेत नाश गर्दछ तथा रुचिकर समेत हुन्छ ।

चनाको पिठो

दुर्जरं चणकादीनां वह्निमान्द्यकरं परम् ।
लघुरुच्याग्निजननं दद्यान्माषादिपूरणम् ॥२९॥

चनाको पिठो मोली बनाइएका खाने कुरा चाँडै पच्दैन र पाचक-अग्निलाई कमजोर बनाउँदछ । तर, माषको पिठोमा मोली बनाइएका खानेकुरा पचाउन सहज र पाचक-अग्नि बलियो बनाउने गुणको हुन्छ । त्यसैले आलुचप, पकौडा आदि पकाउँदा माषकै पिठोको प्रयोग गर्नु ।

बेढनिका

गोधूमचूर्णघनवेष्टितमाषमुद्गपिष्टं सुपक्वमिति बेढनिकां वदन्ति ।
तां भक्षयेदतिबलं लभते मनुष्य तैलेन वा सह घृतेन सुगन्धिना वा ॥३०॥

गहुँको पिठो बढी हाली माष वा मुगीको पिठो अलि कम हालेर घिउ वा सुगन्धी तेलमा पकाएपछि "बेढनिका" नामको खानेकुरा तयार हुन्छ । यसबाट मानिसले धेरै तागत पाउँदछ ।

रोटी

तावद्वर्गोऽत्र भक्षाणां स्वदते श्लाघ्यतेऽपि वा ।
ऊष्णोष्णाः सर्पिषि स्नाता यावन्नाङ्गारपाचिताः ॥३१॥

खानेकुरा तबसम्म खान मन लागि रहन्छ जबसम्म आगो (दाउरा) मा पकाइएको र घिउ दलिएको तातो तातो रोटी खान पाइँदैन ।

गहुँ र शक्खरको मिश्रण

गुडगोधूमोर्मिश्रं तैलपक्वान्नभक्षणात् ।
पित्तश्लेष्मप्रकुर्वन्ति मारुतं चापकर्षति ॥३२॥

गहुँ र सक्खर मिसाएर तेलमा पकाइएका खानेकुराले पित्त र कफ बढाउँदछ तथा वायु घटाउँदछ ।

पापड

लघवः पर्यटा रुच्याः कफघ्नाः शालिशम्भवाः ।
गुरवो रोचनाश्चैव शालिमुद्गादिसम्भवाः ॥३३॥

चामलको पिठोको पापड पाचाउन सहज, रुचिकर र कफनाशक हुन्छ । यस्तै, चामल र मुगी आदि मिसाएर बनाइएका पापड पचाउन कठिन र रुचिकर हुन्छ ।

खीर

विष्टम्भी पायसो बल्यो मेदः कफकरो गुरुः ।
कफपित्तकरी बल्या कृशरानिलनाशनी ॥३४॥

खीर विष्टम्भी हुन्छ, तागत दिन्छ, बोसो र कफ बढाउँदछ तथा पचाउन कठिन हुन्छ । खिचडीले कफ र पित्त बढाउँदछ, तागत दिन्छ र वातविकार नाश गर्दछ ।

चामलको बारा

तैलेऽपि पक्वा वटिका च शालिजा सुदुर्जरा रोचनभक्षणा च ।
कफप्रकोपं जनयन्ति सद्यो विशेषतः कूरवटी च जीर्णाः ॥३५॥

तेलमै पकाएको पनि मार्सी चामलको पिठोको बारा अति नै पचाउन कठिन हुन्छ । तर, खानमा रुचि भने बढाउँदछ । बासी “कूरवटी” ले तुरुन्त नै कफविकार बढाउँदछ ।

सातू

सक्तवो बृंहणा वृष्याः कृष्णाः पित्तकफापहाः ।
पीताः सद्योबलकरा भेदनः पवनापहाः ॥३६॥

कालो सातू पौष्टिक र बलवीर्य वर्धक हुन्छ । यसले तिर्खा, कफविकार र पित्तविकार नाश गर्दछ । पहेंलो सातूले चाँडै तागत दिन्छ, मलमूत्र खुलाउँदछ र वातविकार नाश गर्दछ ।

चामलको पिठो

सन्धानकृत्पिष्टमामं ताण्डुलं कृमिमेहनुत् ।
सन्धानकृत्पित्तहरः पुराणस्तण्डुलः स्मृतः ॥
सुदुर्जरः स्वादुरसो बृंहणस्तण्डुलोद्भवः ॥३७॥

चामलको काँचो पिठोमा सडाउने वा जोड्ने (सन्धान), किरा र प्रमेह नाश गर्ने गुण हुन्छ । पुरानो चामल पनि सन्धानकारी र पित्तनाशक हुन्छ । चामलको पिठो पचाउन अति कठिन, स्वादिलो र पौष्टिक हुन्छ ।

॥ इत्यायुर्वेदमहोदधौ सुषेणकृते पक्वान्नवर्गः ॥

॥ अथ फलगुणाः ॥

दारिम

त्रिदोषशमनं पथ्यं वृष्यं मधुरशीतलम् ।
छर्द्यरोचकतृष्णाघ्नं शोषपित्तज्वरापहम् ॥१॥
दाहपित्तप्रशमनं सर्वरोगविनाशनम् ।
बलवर्णकरं हृद्यं सुपक्वं दाडिमीफलम् ॥२॥

दारिमले त्रिदोष नाश गर्दछ, पथ्य हुन्छ, वीर्यवर्धक-मिठो र शीतल हुन्छ । वाकवाकी, अरुची, तिर्खा, सुकेनास, पित्तविकार र जरो नाश गर्दछ । राम्ररी पाकेको दारिमले डाह, पित्तविकार र सबै रोग नाश गर्दछ । यसले तागत दिन्छ र वर्णमा निखार लेराउँदछ । यो मुटुका लागि प्रिय (हितकर) हुन्छ ।

स्वाद्वम्लं गुणवत्कषायमधुरं विद्वद्भिरुक्तं रसे
वीर्ये संशमनं समीरणहरं पित्तापहं दीपनम् ।
किञ्चित्संगृहणं कफस्य हरणं प्रायो विपाके पुनः
प्रख्याता रसवीर्यपाकविभवैरेवंगुणा दाडिमे ॥३॥

दारिम गुलियो र अमिलो मिसिएको तथा टर्रो र गुलियो मिसिएको स्वादको हुन्छ । यसलाई विद्वानहरूले गुणले भरिएको फल भनी बताएका छन् । पचेपछिको यसको रस गुलियो हुन्छ । यसले शीतल गर्दछ । वातविकार र पित्तविकार नाश गर्दछ । दीपन हुन्छ । केही कब्जियत गर्दछ , रस, वीर्य र विपाकका दृष्टिले दारिममा यिनै गुणहरू हुन्छन् ।

अङ्गूर

चक्षुष्या रक्तपित्तं शमयति मधुरा शीतवीर्या विपाके
स्वादु स्निग्धा कषाया गुरुरति च तृषाशोषदोषापहन्त्री ।
द्राक्षाक्षीणक्षतार्शांस्यपहरति वमीं श्वासकासाज्वरार्तिं
तिक्तास्यत्वं मदं च प्रवरतरफलेषूत्तमा सम्प्रदिष्टा ॥४॥

अङ्गूर आँखाका लागि लाभदायक, रक्तपित्त ठिक गर्ने, रस र पचेपछिको रस गुलियो हुने, शीतल गर्ने, सदिलो, चिल्लो, टर्रो र पचाउन कठिन हुन्छ । यसले तिर्खा र शरीर सुन्निएको ठिक गर्दछ । क्षतक्षीण, अल्काई, वाकवाकी, दम, खोकी, जरो र मुख तितो भइरहने रोग निको पार्दछ । यसलाई फलहरूमा एक उत्तम फल मानिएको छ ।

द्राक्षा सैव तु धातुवृद्धिजननी सन्तर्पणी शोषहा
तृष्णार्तिव्ययनी समीरशमनी छर्द्यामयध्वंसिनी ।
पाकेऽम्ला सुरसा रसेन मधुरा शीता च वीर्येण सा
सम्पक्वा विहिता ज्वरे च कफजे विण्मूत्रसंशोधनी ॥५॥

यही अङ्गूरले शरीरका धातु बढाउँदछ, तृप्त पार्दछ, सुन्निएको बसाउँदछ, तिर्खा मेट्दछ, वातविकार शान्त पार्दछ र वाकवाकी मेट्दछ । यसको पचेपछिको रस अमिलो हुन्छ । खाँदा गुलियो र शीतल गर्ने हुन्छ । पाकेको अङ्गूर कफजन्य जरोमा पथ्य हुन्छ । यसले मलमूत्रलाई प्रशोधन गर्दछ ।

बिमिरो

त्वक्तिक्ता कटुका कफकृमिहरा स्निग्धानिलध्वंसिनी
मांसं बृंहणवातपित्तशमनं वृष्यं महादुर्जरम् ।
आम्लं केसरमग्निवृद्धिजननं सश्वासकासापहं
हिध्माच्छर्दितृषास्यजाड्यहरणं तन्मातुलिङ्गोद्भवम् ॥६॥

बिमिरो फलका बोक्रा तितो र पिरो हुन्छ । यसले कफविकार नाश गर्दछ र पेटका किरा मार्दछ । चिल्लोपन भएको यो बोक्राले वातविकार पनि नाश गर्दछ । बिमिरोको गुदी पौष्टिक, वातविकार र पित्तविकार नाशक, वीर्यवर्धक र पचाउन अति कठिन हुन्छ ।
यसका केस्रा अमिलो, जठराग्निवर्धक तथा दम र खोकी नाशक हुन्छ । साथै, यसले बाडुली, वाकवाकी, तिर्खा र मुखको लाटोपनलाई पनि नाश गर्दछ ।

तिक्ता स्निग्धा भवति कटुका मातुलिङ्गस्य वात-

ध्वंसाय त्वग्गुरु च मधुरं बृंहणं वातपित्ते ।
मांसं भिन्नं भवति लघुतत्केसरं कासहिक्का-
श्वासश्लेष्मानिलजठरजिद्गुल्मशूलारुचिघ्नम् ॥७॥

बिमिरोको बोक्रा तितो, चिल्लो, पिरो र वातनाशक हुन्छ । यसको गुदी पचाउन कठिन, मिठो, पौष्टिक, वातविकार पित्तविकारमा लाभकारी र मलमूत्र खुकुल्याउने गुणको हुन्छ । यसका केस्राले बाडुली, दम, कफरोग, वातरोग र पेटका रोग निको पार्दछ । साथै, यसले गुल्म र शूल ठिक गर्दछ र अरुचि नाश गर्दछ ।

सिन्धूत्थेन घनागमे च सितया काले शरत्संज्ञके
हेमन्ते च कणार्द्रहिङ्गुमरिचैः सिद्धार्थतैलान्वितैः ।
एतैस्तैः शिशिरे मधावपि युते ग्रीष्मे गुडेनान्वितं
वैद्यैर्भूमिप ! मातुलुङ्गमुदितं सर्वत्र साधारणम् ॥८॥

वर्षा ऋतुमा सिधेनुनसँग, शरद् ऋतुमा मिश्रीसँग, हेमन्त ऋतुमा पिप्ला-अदुवा-हिङ र मरिचसँग, वसन्त र ग्रीष्म ऋतुमा सक्खरसँग बिमिरो खाने गर्नु पर्दछ । यसरी छ ऋतुमा फरक फरक कुरासँग मिसाएर बिमिरो खानु लाभदायक हुन्छ ।

जम्बीरमम्लं रसतो विपाके वातापहं पित्तकफप्रदं च ।
अन्नस्य पाकं त्वचिरेण कुर्यात् सुरोचनं वह्निविवर्धनं च ॥९॥

ज्यामिरको रस र पचेपछिको रस अमिलो हुन्छ । यसले वातविकार नाश गर्दछ तर कफविकार र कफविकार बढाउँदछ । यसले तुरुन्तै खाना पचाउँदछ, धेरै रुचिकर हुन्छ र जठराग्निलाई बढाउँदछ ।

निबुवा (करुण)

कटुकमधुरमम्लं सुप्रतीतं रसेषु रुचिकरमुदराग्नेर्दीपनं वातहारि ।
निहतकफसमीरं पित्तमाहन्ति वीर्यं करुणकफलमेतद्रक्तपित्तं करोति ॥१०॥

निबुवा पिरो, गुलियो र अमिलो मिसिएको स्वादको हुन्छ । यो रुचिकारक, जठराग्नि बाल्ने र वातविकार नाशक हुन्छ । यो खानाले बढेको वात, पित्त, कफ घटाउँदछ तथा शुक्रलाई क्षय र पातलो गर्दछ । यो फलले रक्तपित्त गर्न सक्दछ ।

कागती (निम्बू)

**निम्बूफलं रोचकमग्निवृद्धिं करोति पित्तं समवातरक्तम् ।
अचाक्षुषं श्लेष्मकरं विशेषाद् भुक्तस्य पाकं कुरुते च सद्यः ॥११॥**

कागती रोचक, अग्निवर्धक, पित्तवर्धक, वातरक्त यथास्थितिमा राख्ने तथा विशेषतः आँखाका लागि हानिकारक र कफवर्धक हुन्छ । यसले खाएको अन्नलाई चाँडै पचाउँदछ ।

**नारङ्गस्य फलं बलं च कुरुते सुस्वादु हृद्यं लघु
श्रेष्ठं वह्निकरं विदाहशमनं भुक्तान्नपाकप्रदम् ।
सर्वारोचकनाशनं श्रमहरं वातापहं पुष्टिदं
भुक्त्वापि प्रतिभक्षितं न कुरुते किञ्चिद्विकारं नृणाम् ॥१२॥**

सुन्तला तागतिलो, स्वादिलो, मुटुका लागि लाभदायक, पचाउन हलुका, उत्तम तरिकाले जठराग्नि बाल्ने, विदाह ठिक गर्ने र खाएको अन्न पचाउने गुणको हुन्छ । यसले सबै प्रकारका अरुची नाश गर्दछ । थकाई मेट्दछ, वातविकार नाश गर्दछ र पौष्टिक हुन्छ । खाइसकेपछि फेरी खाँदा पनि यसले बेफाइदा गर्दैन ।

**इषद्रसे मधुरशीतलमम्लतिक्तं वीर्योद्गमाच्छमनदीपनपाचनं च ।
आवेदयन्ति कफवृद्धिकरं विपाके नारङ्गकं फलमुदारधियो नरेन्द्र ! ॥१३॥**

हे राजन् ! सुन्तलाको रस केही गुलियो, शीतल, केही अमिलो र केही तितो हुन्छ । यसमा भएको वीर्यले गर्दा यो शमन, दीपन र पाचन हुन्छ । पचेपछि भने यसले कफलाई बढाउँदछ । यसरी उदारचित्तका मुनिहरू सुन्तलाको गुणागान गर्दछन् ।

मेवा (मधुकर्कटी)

**सुस्वादु पाके रस हृद्य रक्तपित्तप्रकोपं विलयन्ति मान्द्ये ।
दाहज्वरं नाशयतीति नित्यं प्राज्ञाश्च वैद्या मधुकर्कटीं च ॥१४॥**

मेवा पाकेपछि स्वादिलो, मुटुका लागि हितकर, पित्तविकार र नित्य दाहज्वर नाशक हुन्छ भनेर विज्ञ वैद्यहरू भन्दछन् ।

केरा (मोचम्)

**मोचं स्वादुरसं विपाकमधुरं वीर्येण शीतं ज्वरं
पित्तघ्नं पवनापहं गुरुतरं पथ्यं न मन्दानले ।
सद्यः शुक्रविवर्धनं क्लमहरं तृष्णापहं शान्तिदं**

दीप्ताग्नेः सुखदं कफामयकरं सन्तर्पणं प्राणिनाम्॥१५॥

केराको रस र पचेपछिको रस गुलियो हुन्छ । यसले शीतल गर्दछ तथा जरो, वातविकार र पित्तविकार नाश गर्दछ । पचाउन कठिन हुन्छ । पाचनशक्ति कमजोर हुनेका लागि केरा हितकर हुँदैन । केरा शुक्रवर्धक, क्लम नाशक, तिर्खा नाशक र शान्तिप्रद हुन्छ । यो बलियो पाचनशक्ति हुनेका लागि सुख र तृप्तिदायक हुन्छ । धेरै खाए कफ बढाउँदछ ।

नरिवल (नारिकेल)

स्निग्धं स्वादुरसं विपाकमधुरं हृद्यं जडं दुर्जरं
पित्तघ्नं कृमिवर्धनं मदकरं वातामयध्वंसनम् ।
आमश्लेष्मविकोपनं प्रशमनं वह्नेः श्रमध्वंसनं
कन्दर्पस्य बलं ददाति नितरां तन्नारिकेलीफलम्॥१६॥

नरिवल चिल्लो, रस र पचेपछिको रस गुलियो हुने, मुटुका लागि लाभदायक, शीतल, पचाउन कठिन, पित्तनाशक, किरावर्धक, नशाजनक र वातविकार नाशक हुन्छ । यसले आउँ र कफ विकार बढाउँदछ । जठराग्निलाई कमजोर बनाउँदछ । थकाई मेट्दछ र कामशक्तिलाई बढाउँदछ ।

नरिवलको पानी

सुस्वादुरूक्षलघुदीपनवृष्यशीतं तद्वातपित्तहरबस्तिविशुद्धिहेतुः ।
स्यान्नारिकेलिसलिलं शिशिरं तु पथ्यं पित्तज्वरस्य विषहारि वदन्ति वैद्याः॥१७॥

नरिवल भित्रको पानी : स्वादिलो, रुखो, पचाउन हलुका, दीपन, वीर्य वर्धक र शीतल हुन्छ । यो वातविकार र पित्तविकार नाशक तथा मूत्राशय प्रशोधक हुन्छ । यो पानी विशेष गरेर शीतल हुने हुनाले पित्तज्वरमा पथ्य हुन्छ । वैद्यहरू यसले विषको असर पनि नाश गर्दछ भन्दछन् ।

मदाने फल, कमरख (भव्य)

भव्यं भव्यतरं स्वादु किञ्चिदम्लं सुरोचनम् ।
वातघ्नं मुखवैरस्यनाशनं वह्निदीपनम्॥१८॥

मदाने फल सुन्दर, स्वादिलो, केही अमिलो र अति रुचिकर हुन्छ । यसले वातविकार र मुखको बिग्रेको स्वाद नाश गर्दछ तथा जठराग्निलाई बाल्दछ ।

अमला

हन्ति वातं तदम्लत्वात् पित्तं माधुर्यशैत्यतः ।
कफं रूक्षकषायत्वात् त्रिदोषशमनं मतम् ॥१९॥

अमला अमिलो हुनाले वातविकार नाश गर्दछ । गुलियो र शीतल हुनाले पित्तविकार नाश गर्दछ । रुखो र टर्रो हुनाले कफविकार नाश गर्दछ । यसरी यो दिव्य फलले त्रिदोषलाई नै नाश गर्दछ ।

अम्लं पित्तकफापहं रुचिकरं शीतं कषायं तथा
किञ्चित्स्वादुरसं कषायमधुरं दोषत्रयध्वंसनम् ।
मुत्रव्याधिहरं प्रमेहशमनं विष्टम्भविच्छेदनं
भुक्ताभुक्तहितं सदामृतरसं पथ्यं च धात्रीफलम् ॥२०॥

अमला : अमिलो, पित्तविकार नाशक, कफविकार नाशक, रुचिकर, शीतल, टर्रो, केही स्वादिलो, केही गुलियो अर्थात् मिठो-टर्रो हुन्छ । यसले त्रिदोष नाश गर्दछ । मूत्ररोग र प्रमेह नाश गर्दछ । विष्टम्भलाई ठिक गर्दछ । खाना खानुभन्दा अघि वा पछि जतिखेर खाएपनि यो पथ्य अमृततुल्य हुन्छ ।

तिक्तं स्वादुकषायमम्लकटुकं स्निग्धं रसे रोचनं
चक्षुष्यं बलवर्णदं धृतिकरं वृष्यं च बुद्धिप्रदम् ।
कण्डूकुष्ठविनाशनं ज्वरहरं तृड्दाहतापापहं
जातं किं बहुना त्रिदोषशमनं धात्रीफलं प्राणिनाम् ॥२१॥

अमलामा तितो, गुलियो, टर्रो, अमिलो र पिरो रस हुन्छ । यो चिल्लो, रुचिकारक, आँखाका लागि लाभकारी, तागतिलो, वर्णमा निखार लेराउने, धैर्यवर्धक, वीर्यवर्धक र बुद्धिवर्धक हुन्छ । यसले शरीर चिलाउने, कुष्ठरोग, जरो, तिर्खा, डाह र पीर नाश गर्दछ । यसका गुणका बारेमा धेरै कुरा के गर्नु, यसले त्रिदोष नाश गर्दछ र मानिसका लागि सदा हितकर मानिन्छ ।

पानीअमला

पानीयामलकं स्वादु हृद्यं पित्तकफापहम् ।
शीतलं वृष्यामायुष्यं दाहज्वरहरं परम् ॥२२॥

पानीअमला : स्वादिलो, हृदयका लागि लाभदायक, पित्तविकार र कफविकार नाशक, शीतल गर्ने, वीर्य बढाउने र आयु बढाउने गुणको हुन्छ । यो भुङ्गेजरोमा विशेष लाभदायक हुन्छ ।

आँप

बालं पित्तकफास्रवातजननं बद्धास्थि तादृग्विधं
पक्वं स्वादुतरं त्रिदोषशमनं क्षीणाङ्गपुष्टिप्रदम्॥
धातोर्वृद्धिकरं विपाकमधुरं सन्तर्पणं कान्तिदं
तृष्णाशोषनिवारणं रुचिकरं त्वाम्रं फलेषूत्तमम्॥२३॥

काँचो आँपले पित्त, कफ र रक्तपित्त बढाउँदछ । कोया लाग्ने बेलासम्मको आँपमा पनि यिनै गुण हुन्छ । तर जब पाक्दछ तब स्वादिलो, त्रिदोषनाशक र खिइएका अङ्गलाई पुष्ट पार्ने गुणको हुन पुग्दछ । यसले शरीरका धातु बढाउँदछ, पकेपछिको रस गुलियो हुन्छ, तृप्त पार्दछ र शरीरमा चमक दिन्छ । पाकेको आँपले तिर्खा र सुकेनास नाश गर्नुका साथै रुचिकारक हुन्छ । यसलाई फलहरूमा उत्तम फल मानिन्छ ।

सन्तर्पणो यः सकलेन्द्रियाणां बलप्रदो वृष्यतमश्च हृद्यः ।
स्त्रीषु प्रहर्षं विपुलं ददाति फलाधिराजः सहकार एव॥२४॥

पाकेको आँपले सबै इन्द्रियलाई तृप्त पार्दछ । यो तागतिलो, अति वीर्यवर्धक र हृदयका लागि लाभदायक हुन्छ । यसले अति नै कामशक्ति बढाउँदछ । आफ्ना उत्तम गुणले गर्दा आँपलाई फलफूलको राजा भन्ने गरिन्छ ।

आम्रं काले विपक्वं मधुरहिमरसं त्वीषदम्लं च हृद्यं
रेतोवृद्धिं विधत्ते शमयति पवनं पाचनं दीपनं च ।
आनन्दं यद्ददाति प्रतिदिशति बलं वीर्यतः संस्तुतं यद्
विख्यातं सर्वलोके ह्यतिजनितकफं दुर्जरं कीर्तयन्ति॥२५॥

पाक्नुपर्ने बेलामा पाकेको आँप गुलियो, केही अमिलो, हृदयलाई मन पर्ने, शुक्रवर्धक, वातविकार नाशक, पाचन र दीपन हुन्छ । यो खाँदा खुब आनन्द आउँदछ र विशेषतः बल एवं वीर्यलाई बढाउँदछ । यो फल संसारभर प्रख्यात छ । केही आचार्यले यो फल अति नै कफवर्धक र पचाउन कठिन हुन्छ पनि भनेका छन् ।

कैथ

आमं कण्ठहरं कपित्थमधिकं जिह्वाजडत्वप्रदं
तद्दोषत्रयकोपनं विषहरं संग्राहकं रोचनम् ।
पक्वं श्वासवमिक्लमश्रमतृषाहिध्मापनोदक्षमं
सर्वं ग्राहि विषापहं च कथितं सेव्यं ततः सर्वदा॥२६॥

काँचो कैथले घाँटी समाउँदछ (वा बसाउँदछ), विशेषगरी जिभ्रोलाई लाटो पार्दछ, त्रिदोष गर्दछ, विषको असर नाश गर्दछ, कब्जियत गर्दछ र रुचि जगाउँदछ । पाकेको कैथले दम, वाकवाकी, क्लम, थकाई, तिर्खा र बाडुली नाश गर्दछ । सबै खालका कैथले कब्जियत गर्दछन् र विषको असर नाश गर्दछन् । पाकेको कैथ विशेष गुणको हुनाले खान योग्य हुन्छ ।

रुखकटहर

पनसो मधुराम्लश्च वातपित्तप्रणाशनः ।
शीतः श्लेष्मकरश्चैव गुरुर्मन्दाग्निकारकः ॥२७॥

रुख कटहर गुलियो, अमिलो र वातविकार तथा पित्तविकार नाशक हुन्छ । यसले शीतल गर्दछ र कफविकार नाश गर्दछ । यो पचाउन कठिन र पाचनशक्ति कमजोर बनाउने गुणको हुन्छ ।

चिरौंजी

मधुरा बृंहणी वृष्या पित्तला च गुरुप्रदा ।
पित्तघ्नी स्वादु हृद्या च मज्जा चैतद्गुणोत्तमा ॥२८॥

चिरौंजी (खमारी ?) गुलियो, पौष्टिक, वीर्यवर्धक, पित्तविकारवर्धक र पचाउन कठिन हुन्छ । यसको भित्री गुदीले पित्तविकार नाश गर्दछ, स्वादिलो हुन्छ र हृदयका लागि लाभदायक हुन्छ तथा फलभन्दा बढी गुणकारी हुन्छ ।

कषाय

कषायमधुरो रूक्षः कटुकः श्लेष्मकारकः ।
सङ्ग्राही दुर्जरो जिह्वा जाड्यकारी जडो गुरुः ॥२९॥

कषाय (टेम्भरू, सुपारी ?) को फल मिठो, रुखो र पिरो हुन्छ । यसले कफविकार गर्दछ । कब्जियत गर्ने र पचाउन कठिन हुन्छ । यसले जिभ्रोलाई लाटो बनाउँदछ ।

पनेरु (करमर्दक)

करमर्दोऽतिमधुरः सुपक्वोऽम्लरसस्तथा ।
वातपित्तप्रशमनः कृमिशोषविनाशनः ॥३०॥

पनेरु पाकेपछि अति गुलियो र हलुका अमिलो हुन्छ । यसले वातविकार र पित्तविकार नाश गर्दछ । किरा मार्दछ र सुकेनास ठिक गर्दछ ।

अमिली (अम्लिका)

अम्लिकायाः फलं पक्वं रक्तपित्तकरं सरम् ।
तृष्णाघ्नं स्यात्कषायोष्णं कफजित्वनिलापहम् ॥३१॥

अमिलीको पाकेपछिको फलले रक्तपित्त बढाउने र दिसापिसाब खुलाउने काम गर्दछ । यसले तिर्खा मेट्दछ, टर्रो हुन्छ, गर्मी गर्दछ तथा कफविकार र वायुविकार नाश गर्दछ ।

भलायो (भल्लातक)

भल्लातकस्य त्वङ्मांसं बृंहणं स्वादु शीतलम् ।
तदस्त्यग्निसमं मेध्यं कफवातहरं परम् ॥३२॥

भलायोको बोक्रा र गुदी पौष्टिक, स्वादिलो र शीतल गर्ने हुन्छ । यसको अग्नितुल्य गुण हुन्छ, पवित्र हुनाका साथै कफविकार र वातविकारलाई विशेष रूपले नाश गर्दछ ।

खजुर (खर्जूर)

खर्जूरो रक्तपित्तं शमयति मधुरः स्वादुपाकोऽतिशीतः
तृष्णाशोषापहन्ता विषममदरुजाश्वासहिध्मापनोदी ।
स्निग्धो वृष्यो बलासं जनयति नितरां वह्निमान्द्यं विधत्ते
कान्तिं वै पुष्टियुक्तां वपुषि समधिकं मूत्रकृच्छ्रं निहन्ति ॥३३॥

खजुरले रक्तपित्तलाई शान्त बनाउँदछ । यो रस र पचेपछिपछिको रसमा गुलियो हुन्छ । शीतल हुनाका साथै तिर्खा र शोष नाश गर्दछ । मदजन्य रोग, दम र बाडुली ठिक गर्दछ । यो चिल्लो, वीर्यशाली, तागतिलो र विशेषगरी पाचन अग्निलाई कमजोर बनाउने गुणको हुन्छ । यसले कान्ति दिन्छ र शरीरलाई पुष्टि गर्दछ सोथै मूत्रकृच्छ्र रोग पनि निको पार्दछ ।

पिण्डखजुर

पिण्डः खर्जूरमध्ये तु तादृगेव निगद्यते ।
विशेषादूर्ध्वगरक्ते दाहे पित्ते च शस्यते ॥३४॥

खजुरको जातमध्ये पिण्डखजुरमा पनि खजुरकै जस्ता गुण हुन्छन् । यसले माथितिर सर्ने रक्तपित्तलाई विशेष गरी ठिक गर्दछ ।
यस्तै यो डाह र पित्तविकारमा पनि लाभदायक हुन्छ ।

सिन्दोल (केराको जात ?)

सिन्दोलं कफवातपित्तशमनं रक्तातिसारापहं
पामाकुष्ठभगन्दरामशमनं तीव्राश्मरी छेदनम् ।
हृद्रोगेषु हितं सदा बलकरं कामाग्नि सन्दीपनं
कासक्षीणविरेचने ज्वरगदे शस्तं च सिन्दीफलम् ॥३५॥

सिन्दोलले त्रिदोष शान्त गर्दछ र रगतमासी निको पार्दछ । भैंसे लुतो, कुष्ठ, भगन्दर, आउँ र पत्थरी ठिक गर्दछ । यसले हृदय रोग ठिक गर्नुका साथै बलशाली र कामशक्तिवर्धक हुन्छ । खोकी, दुर्बलता, रेचन र जरोमा यो विशेष लाभप्रद हुन्छ ।

सुवर्णमोचा (केराको एक जात)

सुवर्णमोचा कफपित्तहारिणी विष्टम्भिनी दीपनकारिणी च ।
सुदुर्जरा दाहविघातिनी च रक्तं च पित्तं शमयेच्च निश्चितम् ॥३६॥

सुवर्णमोचाले कफविकार पित्तविकार नाश गर्दछ । विष्टम्भी हुन्छ, पाचकाग्नि बाल्दछ, पचाउन कठिन र डाहनाशक हुन्छ । यसले रक्तपित्तलाई निश्चय नै ठिक गर्दछ ।

छोकडा (उत्तती)

ईषत्कषायामधुरा वातपित्तनिबर्हणी ।
बल्या वृष्या च हृद्या च विशेषादुत्तती तथा ॥३७॥

सुकेको खजुर (छोकडा) केही टर्रो र गुलियो हुन्छ । यसले वातविकार र पित्तविकार नाश गर्दछ । यो तागतिलो, वीर्यवर्धक र हृदयका लागि विशेषरूपले लाभदायक हुन्छ ।

पीपलको फल

अश्वत्थवृक्षस्य फलानि पक्वान्यतीव हृद्यानि सुशीतलानि ।
निघ्नन्ति पित्तं सहशोणितेन दाहं तृषां छर्दिमरोचकं च ॥३८॥

पीपलका पाकेका फल हृदयका लागि अति नै लाभदायक हुन्छ र यसले अति नै शीतल गर्दछ । यसैले गर्दा यसले रक्तपित्त रोगलाई तुरुन्त ठिक गर्दछ । साथै यसले डाह, तिर्खा, वाकवाकी र अरुचीलाई पनि नाश गर्दछ ।

डुम्री (उदुम्बर)

औदुम्बरं फलमतीव सुशीतलं च सद्यो निवारयति शोणितपित्तमुग्रम् ।
पथ्यं विषे विषमपित्तशिरोविकारे नासाप्रवृत्तरुधिरे च विशेषतस्तु ॥
अपक्वं श्लेष्मजननं मलविष्टम्भकारकम् ॥३९॥

डुम्रीको फलले अति शीतल गर्दछ । यसले बढेको रक्तपित्त रोगलाई पनि तुरुन्त ठिक गर्दछ । यो विषविकारमा, गढेको पित्तरोग, टाउकाका रोग र नाकबाट रगत आउने रोगमा विशेष लाभदायक हुन्छ र पथ्य हुन्छ । काँचो डुम्रीले कफ बढाउँदछ र विष्टम्भी हुन्छ ।

लौका (तुम्बी)

तुम्बीफलं श्लेष्मकरं च पित्तजिद् रक्तातिसारग्रहणीषु शस्तम् ।
मूत्रावरोधं कुरुतेऽति तीव्रं विशेषतो रक्तसमीरणं च ॥४०॥

लौकाले कफविकार बढाउने र पित्तविकार घटाउने काम गर्दछ । यो रगतमासी (रक्तातिसार, रगत मिसिएको दिसा हुने एक रोग) र ग्रहणीमा फाइदाजनक हुन्छ । लौकाले तीव्ररूपमा मूत्रलाई अवरोध गर्दछ र विशेषतः रक्तवात (वातरक्त) बढाउँदछ ।

पाटेतोरियाँ (कोशातकी, पाटेघिरौंलो)

कोशातकी शोणितपित्तहन्त्री महागदे शोषमदात्यये च ।
श्रमक्लमे मेहभगन्दरे च व्रणेषु पित्तेष्वपि नित्य पथ्यम् ॥४१॥

पाटेतोरियाँले रक्तपित्त नाश गर्दछ । क्षयरोग, शोष र मदविकारमा अति लाभदायक हुन्छ । यसलाई थकाई, क्लम, प्रमेह, भगन्दर, घाउ र पित्तविकारमा हमेशा पथ्य मानिन्छ ।

घिरौंलो (महाकोशतकी)

महाकोशातकी पित्तशमनी तृड् विनाशिनी ।
मेहे हिता सदा दाहे पित्तच्छर्दिविनाशिनी ॥४२॥

घिरौंलोले पित्तविकार र तिर्खा नाश गर्दछ । यो प्रमेह र डाहमा सधैं लाभदायक हुन्छ । यसले वित्तविकार र वाकवाकी निको पार्दछ ।

॥ इत्यायुर्वेदमहादेधौ सुषेणकृते फलवर्गः ॥

॥ अथ फलशाकादिवर्गः ॥
तरकारी समेत पकाएर खाइने खालका फल

फलं पर्यागतं शाकमशुष्कं तरुणं नवम् ।
पत्रं पुष्पं फलं नालं कन्दं भूस्वेदजं तथा ॥
शाकं षड्विधमुद्दिष्टं गुरु विद्याद्यथोत्तरम् ॥१॥

जुन फल तरकारी पनि पकाएर खाइन्छ त्यसलाई फलसाक भनिन्छ । यि काँचोमा वा अलि छिप्पिएपछि (नपाक्दै) तरकारी पकाएर खाइन्छन् । पात, फूल, फल, डाँठ, कन्दमूल र भूस्वेदज (च्याउ) गरी सागपात छ किसिमका हुन्छन् । यि क्रमशः पचाउन कठिन हुन्छन् ।

सागका फाइदा

सर्वशाकमचक्षुष्यमवाक्नुषमपौरुषम् ।
अन्यत्र वास्तुमत्स्याक्षीमेघनामपुनर्नवाः ॥२॥

बेथेको साग (वास्तु), कवै (कुसनि, मत्स्याक्षी) को साग, मोथेको साग (मेघनाम) र पुनर्नवा बाहेकका सबै सागले आँखालाई फाइदा गर्दैनन् । यी स्वर र वीर्यका लागि लाभदायक हुँदैनन् ।

लुँडेको साग (तण्डुलीय)

शीतो रूक्षो लघुरतितरां पित्तारक्तापहन्ता
स्वादु पाके भवति च रसे सृष्टहन्मूत्रहृद्यः ।
हन्याद् व्याधिं विषमविषजं श्लेष्मवातप्रकोपं
सद्यो मज्जामयविघटनस्तन्डुलीयोऽति पथ्यः ॥३॥

लुँडेको साग रुखो, पचाउन अति नै हलुका, पित्तरक्त नाशक, रस र पचेपछिको रस स्वादिलो हुने तथा मलमूत्र जनक र हृदयका लागि फाइदाजनक हुन्छ । यसले विषविकार, कफविकार र वातविकार नाश गर्दछ । यसले मासीसम्बन्धी रोग चाँडै निको पार्दछ र अति पथ्य हुन्छ ।

रसे विपाके मधुरोऽतिशीतो रूक्षो मदारोचकनाशनश्च ।

सदाहपित्तं रुधिरं विषं च विशेषतो हन्ति च तन्दुलीयम् ॥४॥

लुँडेको साग रस र पचेपछिको रसमा गुलियो हुन्छ । यो अति नै शीतल र रुखो हुन्छ । यसले मदविकार र अरुचिलाई तथा विशेषगरी डाह, रक्तपित्त र विषविकारलाई नाश गर्दछ ।

गोलकाँक्री (बिम्बफल)

बिम्बीफलं स्वादु शीतं स्तम्भनं लेखनं गुरुः ।
पित्तास्रदाहशोफघ्नं वाताध्मानविबन्धकृत् ॥५॥

गोलकाँक्री स्वादिलो, शीतल, स्तम्भन, लेखन र पचाउन कठिन हुन्छ । यसले पित्तरक्त, डाह र शरीर सुन्निएको ठिक गर्दछ ।
वातविकार, आध्मान र कब्जियत गर्दछ ।

बनकरेलो, भुसेकरेलो, चठेल, चठेलो, चटेल, चखेल (कर्कोटक)

कर्कोटकफलं गुल्मशूलपित्तकफापहम् ।
त्रिदोषकुष्ठमेहघ्नमीषन्मधुरतिक्तकम् ॥
कासश्वासज्वरहरं मारुतघ्नं परं लघु ॥६॥

चठेलले गुल्म, शूल, पित्तविकार र कफविकार शान्त पार्दछ । यो त्रिदोष, कुष्ठ र प्रमेह नाशक हुन्छ । यो केही गुलियो र केही तितो हुन्छ । यसले खोकी, दम, जरो र वातविकार नाश गर्दछ र पचाउन पनि हलुका हुन्छ ।

बेथे (वेथु, वास्तूक)

वास्तूकोऽग्निकरो रसे च मधुरः पित्तापहश्चाक्षुषः
स्निग्धो वातविनाशनः क्लमहरः कुष्ठादिदोषापहः ।
वर्चोमूत्रविशोधनः प्रमथनः श्लेष्मामयानां तथा
शाकानामपि चोत्तमो लघुतरः पथ्यः सदा प्राणिनाम् ॥७॥

बेथेले जठराग्नि बढाउँदछ, गुलियो रस हुन्छ, पित्तविकार नाश गर्दछ, आँखाका लागि लाभदायक हुन्छ, चिल्लो हुन्छ, वातविकार, क्लम र कुष्ठ आदि रोग नाश गर्दछ । यसले मलमूत्र शोधन गर्दछ र कफविकार नाश गर्दछ । सागमध्ये बेथेको सागलाई उत्तम साग मानिन्छ । यो अति पचाउन सहज र सधैं पथ्य हुन्छ ।

वास्तूकेषु च सर्वेषु शस्यते कण्ट(ठ)वास्तुकम् ।
चिल्ली वास्तुकवज्ज्ञेया ततो न्यूना च किञ्चन ॥८॥

विभिन्न प्रकारका बेथेमध्ये काँडेबेथे (खस्रो बेथे, कण्टकवास्तूक) सबभन्दा उत्तम हुन्छ । चिल्ली (?) साग पनि बेथेजस्तै तर केही कम गुनिलो हुन्छ ।

सक्षारः कृमिजित्त्रिदोषशमनः सन्दीपनः पाचन-
श्चक्षुष्यो मधुरः सरो रुचिकरो विष्टम्भशूलापहः ।
वर्चोमूत्रविशोधनः स्वरकरः स्निग्धो विपाके कटु-
र्वास्तूकः सकलामयप्रशमनश्चिल्ली तदेवोत्तमा ॥९॥

केही नुनिलो हुने बेथेले किरा मार्दछ, त्रिदोषलाई शान्त पार्दछ, दीपन र पाचन हुन्छ, आँखाका लागि फाइदाजनक र मिठो हुन्छ, सबै बेलामा रुची जगाउँदछ, विष्टम्भ र शूल नाश गर्दछ, मलमूत्रलाई शोधन गर्दछ, स्वर खुलाउँदछ, पचेपछि पिरो हुन्छ र सबै रोग नाश गर्दछ । चिल्ली पनि बेथेजस्तै उत्तम हुन्छ ।

सैजन

कफस्य वातस्य शमं करोति उष्णं च पित्तं कुरुतेऽग्निदीप्तिम् ।
हृद्यं कृमिघ्नं च सुरोचनं च आध्मानविड्बन्धविनाशनं च ॥१०॥

सैजनले कफविकार र वातविकार शान्त पार्दछ तर यसमा भएको गर्मीपनले पित्त बढाई जठराग्निलाई समेत बाल्दछ । यो हृदयका लागि लाभदायक, अति रोचक तथा आध्मान र कब्जियत नाशक हुन्छ ।

कोटीभट

मूत्रावरोधं कुरुते च तीव्रं कोटीभटं चाग्निकरं नराणाम् ।
श्लेष्माकरं रोचनपाचनं च कोटीभटं चाग्निकरं नृणां च ॥११॥

कोटीभट (?) ले तिव्ररूपमा मुत्र अवरोध गर्दछ, जठराग्निलाई बाल्दछ, कफविकार बढाउँदछ, यो रोचक र पाचन हुन्छ ।

रायो

राजिका कफसमीरणहन्त्री रोचनाग्निजननी निगद्यते ।

कण्ठहृत्कृमिविनाशनकर्त्री चोष्णवीर्यमपहन्ति च शूलम्॥१२॥

रायोको सागले कफविकार र वातविकार नाश गर्दछ, रुची जगाउँदछ र जठराग्निलाई बाल्दछ भनी मानिएको छ । यसले घाँटी बस्ने समस्या हटाउँदछ र किरा मार्दछ । यसले गर्मी गर्ने हुनाले शरीरमा हुने शूललाई नाश गर्दछ ।

सुप (शतपुष्पा)

शतपुष्पामवातघ्नी शूलगुल्मादरापह ।
दीपनी च विशेषेण किञ्चित्पित्तप्रकोपनी ॥१३॥

सुपले आमविकार, वातविकार, शूल, गुल्म र पेटका रोग निको पार्दछ । यसले जठराग्निलाई बाल्दछ र केही मात्रामा पित्तविकार बढाउँदछ ।

करेलो (राजवल्ली=कारवेल्लक :- आयुर्वेद महाकोष)

बल्या वृष्या च कण्ठ्या कफपवनहरा स्यात्त्रिदोषेषु शस्ता
लघ्वी मुत्राभिघातप्रशमनवमने स्यात्तथा कृच्छ्रहन्त्री ।
पित्तोद्रेके च रक्ते विषमविषहरी दीपनी शाकश्रेष्ठा
पत्राणां राजवल्लीफलमतुलमलानां प्रवृत्तिं करोति ॥१४॥

करेलो बलवीर्यवर्धक, घाँटीका लागि लाभदायक, कफविकार र वातविकार नाशक तथा त्रिदोषमा उत्तम मानिन्छ । यो पचाउन हलुका, मूत्राघात र वाकवाकी नाशक तथा कृच्छ्र नाशक हुन्छ । यो पित्त बढेको अवस्थामा र रक्तपित्त रोगमा लाभदायक हुन्छ । यसले कडा विषको असर पनि हरण गर्दछ । दीपन हुन्छ । यो सागवर्गमा श्रेष्ठ हुन्छ । यसको फलले दिसा पनि नियमित तरिकाले खुलाउँदछ ।

वनकुसुम (कौसुम्भ)

दृष्टिप्रसादं कुरुते विशेषाद् रुचिप्रदं दीप्तिकरं च वह्नेः ।
विण्मूत्रदोषापहरं मलाढ्यं कौसुम्भशाकं प्रवरं वदन्ति ॥१५॥

वनकुसुमको सागले विशेषगरी आँखाको दृष्टिशक्तिलाई ठिक गर्दछ, रुचि जगाउँदछ र जठराग्नि बढाउँदछ । यसले दिसापिसाबका दोष हटाउँदछ तर धेरै दिसा लगाउँदछ । वैद्यहरू वनकुसुमको सागलाई उत्तम साग मान्दछन् ।

सर्सिउँको साग

अत्युष्णवीर्यं कुरुतेऽग्निदीप्तिं रक्तस्य पित्तस्य च कण्ठरोगम् ।
अचाक्षुषं शुक्रहरं विदाहि न सार्षपं शाकमिदं हि पथ्यम् ॥१६॥

सर्सिउँको सागले अति नै गर्मी गर्दछ । यसले जठराग्निलाई बाल्दछ, रक्तपित्त र घाँटीका रोग निको पार्दछ । यो आँखाका लागि अनुपयोगी, शुक्रनाशक र विदाही हुन्छ । यसैले वैद्यहरू सर्सिउँको सागलाई पथ्य मान्दैनन् ।

सानो सेतो बिही (भण्टा ?, वार्ताकं)

सक्षारं कफवातहारि रुचिकृत् वह्नेस्तु सन्दीपनं
तिक्तोष्णं मधुरं तथा कटुरसमीषच्च पित्तप्रदम् ।
हृद्यं रुच्यमतीव पथ्यमपि तद्दृष्टेरपथ्यं पुन-
र्वार्ताकं परिपूर्णजातसरसं बालं न पक्वं हितम् ॥१७॥

बिही (भण्टा ?) केही नुनिलो, कफवात नाशक, रुचिकर, जठराग्नि बाल्ने, तितो, गर्मी गर्ने, मिठो र पिरो हुन्छ । यसले केही मात्रामा पित्तविकार बढाउँदछ । यो मुटुका लागि लाभदायक, रुचिकर, अति पथ्य र आँखाका लागि अहितकारी हुन्छ । राम्ररी ठिक्क पाकेको बिही उत्तम हुन्छ, काँचो अथवा धेरै पाकेको बिही स्वास्थ्यका लागि उपयुक्त हुँदैन ।

वार्ताकं कफवातघ्नं किञ्चित्पित्तप्रकोपनम् ।
सरणं मुत्रलं प्रोक्तं बलकृद् बालमेव तत् ॥१८॥

बिही (भण्टा ?) ले कफ-वात नाश गर्दछ, केही पित्त बढाउँदछ, दिसा खुलाउँदछ र पिसाब धेरै लगाउँदछ भनिएको छ । काँचो बिही (भण्टा ?) बलदायक हुन्छ ।

लवणमरिचचूर्णेनावृतं रामठाढ्यं दहनवहनपक्वमम्बुकान्तं नितान्तम् ।
हरति पवनसङ्घं श्लेष्महन्तृ प्रसिद्धं जठरभरणयोग्यं चारुभोज्यं भरित्रम् ॥१९॥

नुन, मरिच र हिङको धुलो मिसाइएको र पानी नहाली भुटेर पकाइएको बिही (भण्टा ?) ले वातविकारका समूहलाई नै नाश गर्दछ । यसले कफविकार नाश गर्दछ भनी प्रख्यात छ । यो भोक मेट्ने स्वादिलो खानेकुरा हो ।

ओल (सूरण)

रुच्यो दीपनपाचनः कृमिहरो मन्दानलोद्दीपनो
हृद्यः श्लेष्महरो लघुर्बलकरो दुर्नामनिर्नाशना ।
अक्षाणामपि पाटवं प्रकुरुते सश्वासकासापह-
श्चक्षुष्योऽपि च सूरणः स्मृतिकरो हृत्पार्श्वशूलापहः ॥२०॥

ओल रुचिकारक, दीपन, पाचन, किरा नाशक, मन्दाग्निलाई ठिक गर्ने, मुटुका लागि फाइदाजनक, कफनाशक, पचाउन हलुका र बलदायक हुन्छ । यसले अल्काई, खोकी र दम निको पार्दछ, इन्द्रियलाई कुशल बनाउँदछ । यो आँखाका लागि लाभदायक, सम्झना शक्ति बढाउने तथा मुटु एवं कोखा दुखेको ठिक गर्ने गुणको हुन्छ ।

गोलकाँक्री (बिम्बीफल)

बिम्बीफलं स्वादुशीतं स्तम्भनं लेखनं गुरु ।
पित्तास्रदाहशोफघ्नंवाताध्मानविबन्धकृत् ॥

गोलकाँक्री स्वादिलो र शीतल गर्ने गुणको हुन्छ । यसले पक्षाघात र लेखन गर्दछ, पचाउन कठिन हुन्छ, पित्तरक्त-डाह-सुन्निएको नाश गर्दछ तथा वातविकार, आध्मान र कब्जियत गर्दछ ।

कोठीमड (?)

तिक्तं सु तीव्रं मधुरं रसाम्लं वातापहं पित्तविनाशनञ्च ।
श्लेष्माकरं रेचन पाचनं च कोठीमडं चाग्निकरं नराणाम् ॥

कोठीमड (?) तितो, सुन्दर र तिक्खर हुन्छ । यो मिठो र अमिलो हुन्छ । यसले वातविकार र पित्तविकार नाश गर्दछ । कफ बढाउँदछ, रेचन र पचाउने र अग्निवर्धक हुन्छ ।

चठेल (कर्कोटकी)

कर्कोटकफलं गुल्मशूलपित्तकफापहम् ।
त्रिदोषापहंकुष्ठघ्नमीषन्मधुरतिक्तकम् ॥
कासश्वासज्वरहरं मारुतघ्नं परं लघु ॥

चठेलले गुल्म, शूल, पित्त र कफ नाश गर्दछ । त्रिदोष र कुष्ठ नाशक हुन्छ । केही गुलियो र केही तितो हुन्छ । खोकी, दम, जरो र वायुविकार नाश गर्दछ तथा पचाउन हलुका हुन्छ ।

मूला

किञ्चित्क्षारं सतिक्तं कटुकरसयुतं मूत्रलं दोषहारि
श्रेष्ठं गुल्मे क्षये च प्रबलतरमहाश्वासकासामयेषु ।
कण्ठे श्रेष्ठं स्वराणामपहरति रुजं नेत्ररोगापहारि
स्यादेवं बालमूलं महदपि च हितं स्निग्धपाकं समीरे ॥

मूला केही नुनिलो, केही तितो र केही पिरो स्वादको हुन्छ । यसले पिसाब धेरै लगाउँदछ । दोषहरू नाश गर्दछ । गुल्म र क्षयरोगमा यो उत्तम हुन्छ । गढेको दम र खोकीमा मूला लाभदायक हुन्छ । घाँटीका रोगमा मूला उत्तम हुन्छ, स्वरका समस्या (रोग) नाश गर्दछ, आँखाका रोगका लागि फाइदाजनक हुन्छ । चिल्लोमा पकाइएको कलिलो वा हुर्केको मूला वातविकारमा हितकारी हुन्छ ।

गोरखमुण्डी र पिँडालू

भूकन्दस्त्वतिवातलो बलकरः श्लेष्माणमत्यर्थकृद्
विष्टम्भी गुरुमेदसोऽपि विषमो वातामयोद्दीपनः ।
मेहं कुष्ठरुजं करोति सततं तद्वातरक्तं महत्
पिण्डालुः कृमिकोष्ठकृच्छ्रलघुकृत्पित्तामयध्वंसकः ॥२१॥

गोरखमुन्डी (वा ओल ?) ले अति नै वातविकार बढाउँदछ । बल दिन्छ र कफ समेत बढाउँदछ । कब्जियत गर्दछ, पचाउन कठिन हुन्छ, धेरै बोसो हुनेलाई लाभदायक हुँदैन, वातविकार बढाउँदछ र जठराग्नि बाल्दछ । पिँडालूले प्रमेह, कुष्ठ र वातरक्त बढाउँदछ । किरा मार्दछ, पेटका रोग र कृच्छ्र केही घटाउँदछ । पित्तविकार नाश गर्दछ ।

अदुवा

आर्द्रं पाचनदीपकं रुचिकरं वृष्यं कटुष्णं वरं
स्वर्यं मेध्यकरं कफानिलहरं शोफापहं शूलजित् ।
जिह्वाकण्ठविशोधनं सलवणं पथ्यं सदा भोजने
निम्बूतोयविमर्दितं रुचिकरं सन्दीपनं सारणम् ॥२२॥

अदुवा पाचन, दीपन, रुचिकर, वीर्यवर्धक, पिरो, गर्मी गर्ने, घाँटी एवं स्वरका लागि फाइदाजनक, पवित्र, कफ एवं वातविकार नाशक, सुन्निएको बसाउने र शूल नाशक हुन्छ । खाना खानुअघि सिधे नुनसँग अदुवा खाने गर्नाले यसले जिब्रो र घाँटीलाई प्रशोधन गर्दछ र भोक बढाउँदछ । कागतीपानीमा घोलिएको अदुवाले जठराग्निलाई बाल्दछ, रुचिकर हुन्छ र दिसापिसाब खुलाउँदछ ।

बालं ह्यनार्तवं जीर्णं व्याधितं कृमिभक्षितम् ।

कण्ठं विसर्जयेत्सर्वं यो वा सम्यङ् न रोहति ॥२३॥

राम्ररी नछिप्पिएको (कलिलो), बेमौसमको, धेरै सुकेको वा पुरानो वा मक्किएका, किरा परेको र राम्ररी नउम्रेको अदुवाले घाँटीलाई खराब गर्दछ । (कुनै प्रतिमा यी गुणलाई पिँडालूका लागि प्रयोग गरिएको छ) ।

कमलका गाना

कुमुदोत्पलपद्मानां कन्दा मारुतकोपनाः ।
कषायाः पित्तशमना विपाके मधुरा हिमाः ॥२४॥

सेतो चन्द्रकमल वा रक्तकमल, नीलकमल र कमलको गानूले वातविकार बढाउँदछ । यी टर्रा, पित्तनाशक, पचेपछि गुलिया र शीतल गर्ने हुन्छन् ।

अन्य कन्दमूल

हृद्याः कफहराः कन्दा कटूष्णा रसपाकयोः ।
मेहकुष्ठकृमिहरा वृष्या बल्या रसायनाः ॥२५॥

वाराहीकन्द (गिठो) आदि सबै कन्द मनोहर, कफनाशक, पिरा, गर्मी गर्ने, रसलाई पकाउने, प्रमेहनाशक, कुष्ठनाशक, किरा मार्ने, वीर्यवर्धक, बल दिने र रसायनी हुन्छन् ।

काँक्रो विशेष (कालिङ्ग, राजकर्कटी, तरबुजो ?)

सर्वदोषहरं हृद्यं पथ्यं रेतोविकारिणाम् ।
दृष्टिशुक्रक्षयकरं कालिङ्गं कफवातकृत् ॥२६॥

कालिङ्ग सबै दोषनाशक, मुटुका लागि फाइदाजनक र शुक्रमा विकार हुनेका लागि पथ्य हुन्छ । यसले दृष्टिशक्ति र शुक्र नाश गर्दछ र कफ तथा वात बढाउँदछ ।

कुभिण्डो (कूष्माण्ड)

वृष्यं वर्णकरं बलोपजननं पित्तापहं वातजित्
मूत्राघातहरं प्रमेहशमनं कृच्छ्राश्मरीछेदनम् ।
विण्मूत्रग्लपनं तृषार्तिशमनं क्षीणाङ्गपुष्टिप्रदं
कूष्माण्डं प्रवरं वदन्ति भिषजो वल्लीफलानां पुनः ॥२७॥

कुभिण्डो : वीर्यवर्धक, शरीरको वर्ण चम्काउने, बल बढाउने, पित्तनाशक, वातनाशक, मूत्राघात विनाशक, प्रमेह शान्त पार्ने, कृच्छ्र नाशक र पत्थरी नाशक हुन्छ । यसले मलमूत्रलाई खुकुलो पार्दछ, तिर्खा मेटाउँदछ र खिइएका अङ्गलाई पुष्ट पार्दछ । वैद्यहरू कुभिण्डोलाई लहरेफल मध्येमा सर्वश्रेष्ठ फल भनी बताउँदछन् ।

पक्वं पक्वापहं रूक्षं स्वादुहृद्यं रुचिप्रदम् ।
त्वचावृतं तु सक्षारं त्रिदोषशमनं परम् ॥

पाकेको कुभिण्डोले पाकेका रोग नाश गर्दछ । यो रुखो, स्वादिलो, मुटुका लागि फाइदाजनक, रुचिकर, केही नुनिलो र विशेषगरी त्रिदोषनाशक हुन्छ ।

काँक्रो (त्रपुष)

मूत्रावरोधशमनो बहुमूत्रकारी कृच्छ्राश्मरीप्रमथनो विनिहन्ति पित्तम् ।
पथ्यः सशोणितसमुल्बणपित्तरोगे तृष्णापहं त्रपुषमेवमुदाहरन्ति ॥२८॥

काँक्रोले पिसाबको अवरोध हटाउँदछ, धेरै पिसाब लगाउँदछ, कृच्छ्र र पत्थरी नाश गर्दछ तथा पित्तविकार ठिक गर्दछ । यो छिप्पिएको पित्तरोगमा पनि पथ्य हुन्छ । यसलाई वैद्यहरू तिर्खा मेट्ने खाने कुरा भन्दछन् ।

खर्बुजो (एर्वारुक)

एर्वारुकं पित्तहरं सुशीतं मूत्रामयघ्नं रुचिकारकं च ।
सुस्वादु दाहोपशमं प्रशस्तं पित्ते च रोगे कफरोगवर्ज्यः ॥२९॥

खर्बुजो पित्तनाशक, अति शीतल, मूत्रविकार नाशक र रुचिकर हुन्छ । यो स्वादिलो, डाह नाशक र शीतल हुने कारणले गर्दा पित्तविकार नाश गर्न उत्तम मानिन्छ । कफरोगको यो खान हुँदैन ।

तीते काँक्रो, पिँडालु ? (बालुका)

वालुकानि तु सर्वाणि दुर्जराणि गुरूणि च ।
मन्दाग्निं च प्रकुर्वन्ति रक्तपित्तकराणि च ॥३०॥

सबै किसिमका तिते काँक्री (पिँडालु, आलु ?) कब्जियत गर्ने र ढिलो पच्ने हुन्छन् । यिनले पाचकाग्निलाई कमजोर बनाउँदछन् र रक्तपित्त गराउँदछन् ।

सिंधनी (?)

सिंधनी वातशमनी वृष्या मधुरशीतलः ।
रक्तपित्ते विदाहे च पित्ताग्नीनां प्रशस्यते ॥३१॥

सिंधनी वातविकार नाशक, वीर्यवर्धक, गुलियो र शीतल हुन्छ । यो रक्तपित्त र विदाहमा लाभदायक हुन्छ र बलियो पाचनशक्ति हुनेका लागि हितकर हुन्छ ।

कमलका गाना

कुमुदोत्पलपद्मानां कन्दा गुणतरा हिमाः ।
मधुराश्च कषायाश्च पित्तासृग्दाहनाशनाः ॥३२॥

सेतो चन्द्रकमल वा रक्तकमल, नीलकमल र कमलका गाना गुणकारी, शीतल र मिठा हुन्छन् । यिनले पित्तरक्त र डाहलाई शान्त पार्दछन् ।

कमलको डाँठ

शीतलं रक्तपित्तघ्नं दाहज्वरहरं परम् ।
मृणालनालं वृष्यं च तृष्णाछर्दिविनाशनम् ॥३३॥

कमलको डाँठ शीतल, रक्तपित्त नाशक, भुङ्ग्रे जरोमा विशेष लाभदायक र वीर्यवर्धक हुन्छ । यसले तिर्खा र वाकवाकीलाई भगाउँदछ ।

सिङ्गडा (श्रृङ्गाटक)

श्रृङ्गाटकः शोणितपित्तहारी लघुः सरो वृष्यतमो विशेषात् ।
त्रिदोषतापभ्रमशोषहन्ता रुचिप्रदो मेहनदार्ढ्यहेतुः ॥३४॥

सिङ्गडाले रक्तपित्त नाश गर्दछ । यो पचाउन हलुका, मलमूत्र खुलाउने र अत्यधिक वीर्यवर्धक हुन्छ । यसले त्रिदोष, डाह, भ्रम र शोष नाश गर्दछ । यो रुचिकर र कामशक्ति वढाउने गुणको हुन्छ ।

मोथे (कसेरुक)

हन्त्यम्लपित्तमरुचिं वमिमोहदाहं तृष्णामदक्लमहरं मधुरं च शीतम् ।

कण्ठास्यशोषशमनं गुरु रक्तपित्ते क्षीणे च पथ्यमनिवारि कसेरुकं स्यात्॥३५॥

मोथेले अम्लपित्त, अरुचि वाकवाकी, मोह, डाह, तिर्खा, मद र क्लम नाश गर्दछ । यो मिठो र शीतल हुन्छ । घाँटी र मुख सुक्दा यो उपयोगी हुन्छ । पचाउन कठिन हुन्छ । रक्तपित्तमा र दुब्लाउँदा मोथे पथ्य हुन्छ ।

अन्य साग

चिह्लीवास्तुक दद्रुघ्नाः संग्राही गुरुवातला ।
काकमाची त्रिदोषघ्नी चाङ्गेरी कफवातहृत्॥३६॥

चिह्लीबेथे (बेथे विशेष) दादको ओखती, कब्जियत गर्ने, पचाउन कठिन र वातविकार गर्ने गुणको हुन्छ । कवइले त्रिदोष नाश गर्दछ । चरिअमिलोले कफर वातविकार नाश गर्दछ ।

वातहृद्दीपनी फञ्जी भारङ्गी नालि चव्यकौ ।
मधुरौ कफपित्तघ्नौ कौसुम्भं सर्वरोगकृत्॥३७॥

चिण्डे (फञ्जी) ले वातविकार नाश गर्दछ र पाचकाग्नि बाल्दछ । भारङ्गी र चाँभो दुबै मिठा हुन्छन्, कफविकार र पित्तविकार नाश गर्दछन् । वनकुसुमले सबै खाले रोग जन्माउँदछ (सर्वरोगहृत्, कुनै प्रतिमा सबै रोग नाश गर्दछ भनेर पनि लेखिएको छ) ।

मूला

मूलकं दोषकृच्चामं पक्वं वातकफापहम् ।
राजिका पित्तला वातकफघ्नं तन्दुलीयकम्॥३८॥

काँचो मूलाले दोष बढाउँदछ भने पाकेको मूलाले वातविकार र कफविकार नाश गर्दछ । रायोले पित्तविकार बढाउँदछ । लुँडेको साग (तन्दुलीयक, तण्डुलीयक) ले वातविकार कफविकार नाश गर्दछ ।

अन्य सागपात आदिका गुण र दोष

वर्षाभूर्वातपित्तघ्नी सिद्धार्था कफवातहृत् ।
कृमिपित्तकफध्वंसी दीपनः कासमर्द्दकः ॥३९॥

रातो पुनर्नवा (वर्षाभू) ले पित्तविकार नाश गर्दछ । सर्सिउँ (सेतो) ले कफविकार र वातविकार नाश गर्दछ । कासमर्द (खमारी ?, करौंदी ?) ले किरा, पित्त र कफ नाश गरी पाचनशक्ति बढाउँदछ ।

कर्क्कोटकं सवार्त्ताकं पटोलं कारवेल्लकम् ।
कुष्ठमेहज्वरश्वासकासमेदःकफापहम् ॥४०॥

वनतोरियाँ (कर्कोटक), वनभण्टा (वार्ताक), परबर (पटोल) र करेलो (कारवेल्ल) ले कुष्ठ, प्रमेह, जरो, खोकी, बोसो र कफ नाश गर्दछ ।

सर्वदोषहरं ज्ञेयं कूष्माण्डं बस्तिशोधनम् ।
राजकोशातकी तुम्बीफलमत्युग्रपित्तहृत् ॥४१॥

कुभिण्डोले सबै दोष नाश गर्नुका साथै मूत्राशयलाई प्रशोधन गर्दछ । ठूलोघिरौंला (राजकोशातकी) र तुम्बी (लौकाजस्तै तर डल्लो फूल फुल्ने) ले गढैको पित्तविकारलाई समेत नाश गर्दछ ।

त्रपुसं वालुकं वातश्लेष्मलं पित्तविनाशानम् ।
कालिङ्गं त्वल्पकं वातपित्तहृच्च कसेरुकम् ॥४२॥

काँक्रो र तिते काँक्रोले वातविकार र कफविकार बढाउँदछ तर पित्तविकार नाश गर्दछ । सानो कालिङ्ग (काँक्रो विशेष, तरबुजो) ले वातविकार र मोथेले पित्तविकार नाश गर्दछ ।

मरमसला

शुण्ठीमरिचपिप्पल्यः कफवातहरा मताः ।
गुल्मशूलविबन्धघ्न्यो हिङ्गुर्वातकफापहः ॥४३॥

सूठो, मरीच र पिप्लाले कफविकार र वातविकार नाश गर्दछ भनी मानिएको छ । यी द्रव्यले गुल्म, शूल र कब्जियत नाश गर्दछ । हिङले वातविकार र कफविकार नाश गर्दछ ।

यवानी धान्यकं जीरं वातपित्तकफापहम् ।
सौवर्चलं विबन्धघ्नं सैन्धवं च त्रिदोषहृत् ॥४४॥

ज्वानु, धनियाँ र जीराले त्रिदोष नाश गर्दछ । सौवर्चल नुनले कब्जियत नाश गर्दछ भने सिधेनुनले त्रिदोष नाश गर्दछ ।

एतैः सुसंस्कृतं पक्वं भ्रष्टं व्यञ्जनसौरभम् ।

पेयादिकं च कण्ठादीन् सर्वदोषान् व्यपोहति ॥४५॥

यी सबै मसला राम्ररी केलाई तुल्याई हाली पकाइएका वा भुटिएका वा तयार पारिएका सुगन्धित खाद्यपदार्थ वा पेय पदार्थले
घाँटी आदिका सबै विकारलाई नाश गर्दछ ।

॥ इत्यायुर्वेदमहोदधौ सुषेणकृते फलशाकादि वर्गः ॥

॥ अथेदानीं शिखरिणी ॥

अर्द्धाढकं रुचिरपर्युषितस्य दध्नः खण्डस्य षोडश पलानि शशिप्रभस्य ।
सर्पिः पलं मधु पलं मरिचं द्विकर्षं शुण्ठ्याः पलार्धमपि चार्धपलं चतुर्णाम् ॥१॥

आधा आढक (एक आढकमा लगभग ३.७० किलो हुन्छ) बासी दही, चन्द्रमाजस्तै सेतो (वा चम्किलो) खुँदोको लेदो (वा चिनी) सोह्र पल (एक पलमा लगभग ४८ ग्राम हुन्छ), घिउ एक पल, मह एक पल, मरिच दुई कर्ष (एक कर्षमा लगभग १२ ग्राम हुन्छ),
सुठो आधा पल अथवा यी चार थोक नै आधा आधा पल लिनु । (यी सबैलाई)..।

श्लक्ष्णे पटे ललनया मृदुपाणिघृष्टे कर्पूरचूर्णसुरभीकृतचारुभाण्डे ।
एषा वृकोदरकृता सुरसा रसाला यास्वादिता भगवता मधुसूदनेन ॥२॥

नरम, पातलो र चिल्लो कपडामा हाली नारीका कोमल हातबाट छान्न लगाइयोस् । यसपछि आवश्यक मात्रामा कपूरको धुलो हाली सुगन्धित बनाउँदै सुन्दर भाँडामा घोलियोस् । (प्राचीन समयमा) भीमसेनले बनाएको यस्तो स्वादिलो सिखर्नी भगवान् श्रीकृष्णले पिउनु भएको थियो । (यसैले यस्तो सिखर्नीलाई भीमसेन-सिखर्नी पनि भनिन्छ) ।

त्रिंशत्पलानि दध्नश्च त्वगेलार्धपलं तथा ।
मध्वाज्यस्य पलार्धं च मरिचानां पलार्धकम् ॥३॥
पलान्यष्टौ च खण्डस्य पटे शुद्धे च धारयेत् ।
कर्पूरवासिते भाण्डे छायायां स्थापयेदिदम् ॥४॥
एषा शिखरिणीत्युक्ता दीपनी बलवर्धनी ।
सदा पथ्या त्वियं चाद्या क्षीणे देहे तु पुष्टिदा ॥५॥
आयुः प्रवृद्धिजननी सर्वरोगप्रमर्दिनी ।
सा स्यातृड्रुजास्थैर्या नराणां सर्वदा हिता ॥६॥

तीस पल दही, आधा पल दालचिनी, आधा पल अलैंची, आधा पल मह, आधा पल घिउ, आधा पल मरिच, आठ पल खुँदो वा चिनी लिनु र सफा कपडाले छानी कपूरको धुलो हाली सुगन्धित बनाएर त्यसलाई शीतल (छाया) मा राख्नु । यसरी तयार पारिएको सिखर्नी दीपन, बलवर्धक, सधैं पथ्य र दुब्लाको शरीर पुष्ट बनाउने गुणको हुन्छ । यसले आयु बढाउँदछ, सबै रोग नाश गर्दछ, तिर्खा मेट्दछ र शरीरलाई स्थिर राख्दछ । यस्तो सिखर्नी मानिसलाई सधैं लाभदायक हुन्छ ।

सुजातं दधि भेद्यं च वस्त्रैर्बद्ध्वा सुपीडितम् ।
नानापुष्पफलारम्भं कुर्याद्दधि मनोहरम् ॥७॥
कपित्थमातुलुङ्गैलासारिवार्द्रकबीजकैः ।
शर्कराशुण्ठितसामुद्रमुद्गचूर्णैकसंयुतैः ॥८॥
युक्तं दधिरसं श्रेष्ठं सुघृष्टं शोधिते पटे ।
लवणेन समायुक्ता शिखरिण्यमृतोपमा ॥९॥
रसाला सर्वरोगघ्नी रक्तपित्तनिबर्हणी ।
दीपनी बृंहणी स्निग्धा मधुरा शिशिरा सरा ॥१०॥

राम्ररी जमेको दहीलाई सफा कपडामा पोको पारेर निचोर्नु । त्यो रसमा अनेक प्रकारका फल र फूल मिसाएर लोभलाग्दो (मनोहर) बनाउनु । अनि कैथ, बिमिरो, अलैंची, अनन्तमूल वा खनायो (सारिवा), अदुवा, बिमिरो (बीजक), चिनी, सुठो, समुद्री नुन र मुगीको पिठो हाली घोल्नु (वा मथ्नु) । सफा कपडामा छानिएको यस्तो नुन मिसाइएको दहीको अमृत समानको रसलाई शिखरिणी भनिन्छ । यो सिखर्नीले सबै खालका रोग नाश गर्दछ, रक्तपित्त ठिक गर्दछ, दीपन र पौष्टिक हुन्छ । मिठो, शीतल र मलमूत्र खुलाउने गुणको हुन्छ ।

स्यान्मातुलुङ्गस्य दलं त्वगेला नारङ्गपिप्पलिसमं सितया मधूकम् ।
व्योषं च गद्याणत्रिकेण युक्तम् अर्धाढकं दधि समं सितवस्त्रबद्धम् ॥११॥

बिमिरोको दल (पात वा फूलका पत्ती), दालचिनी, अलैंची, सुन्तला, पिप्ला, मिश्री, जेठीमधु (वा महुवा ?), सुठो-मरिच र पिप्ला र आधा आढक दही हाली सफा कपडामा छानी बनाइएको र..।

कर्पूरवासमपि देव तथैव पश्चाद्युक्त्या च सम्मर्द्य कृता रसाला ।
एषा कृता शिखरिणी सुरसा रसाला सुषेणदेवेन रघोश्च हेतोः ॥१२॥

कपूरको धुलो हाली सुगन्धित पारिएको यस्तो सिखर्नी सुषेणले रामचन्द्र भगवानका लागि बनाएका थिए ।

अस्वादिता च परमप्रणयं प्रयाति दोषांश्च सर्वान् विनिहन्ति चोग्रान् ।
पित्तास्ररक्तानपि हन्ति सर्वान् भोज्यानि सर्वाण्यपि जारयेच्च ॥१३॥

यसलाई भगवान् रामले प्रेमपूर्वक पिउनु भएको थियो । यसले सबै दोष नाश गर्दछ । विशेष गरी बिग्रेको पित्तरक्तलाई निको पार्दछ र खाउका सबै कुरालाई पचाई दिन्छ ।

नारङ्गं दाडिमं स्यात् पलमधुकयुतं मातुलिङ्गस्य तोयं
द्राक्षातोयं समांशं गुडदधिसहितं शर्कराजाजिमिश्रम् ।
श्रेष्ठे पट्टे च घृष्टा सममरिचयुतं सैन्धवैर्वाप्य तद्वत्
निष्पीड्यं सर्वमेतत् सुरभिबहुयुता राजभोग्या मता सा ॥१४॥

सुन्तला, दारिम र महुवाको रस एक एक पल तथा कागती र अङ्गूरको बराबर रसमा सक्खर र दही मिसाउनु र कपडामा छान्नु । फेरी अलिकति चिनी तथा जीरा, मरिच र सिधे नुन हाली घोल्नु । यस्तो सिखर्नी राजाका लागि पिउन योग्य हुन्छ ।

मातुलुङ्गसिताजाजीमरिचार्द्रकनागरैः ।
कर्पूरसहितैर्युक्त्या दधिपर्युषिताः समाः ॥१५॥
रसं सर्वेषु योगेषु बदरस्य समस्य च ।
नारङ्गरससम्मिश्रं रसालैषामृतोपमा ॥
अच्छे पटे च संघृष्टा रक्तपित्तनिबर्हिणी ॥१६॥

बिमिरोको रस, मिश्री, जीरा, करिच, अदुवा, सुठा र कपूर मिसाई बासी दहीमा हाल्नु । यसमा बयर र सुन्तलाको रस पनि मिसाउनु । यस्तो सफा कपडामा छानिएको सिखर्नी अमृत समान हुन्छ । यसले विशेष गरी रक्तपित्त रोगलाई नाश गर्दछ ।

मातुलुङ्गकपित्थाम्लतित्तिडीकाम्लदाडिमैः ।
शर्करासहितैर्युक्तं दधि पिष्टं शुचौ पटे ॥१७॥
योजितं मरिचाजाजी चातुर्जातक भूतृणैः ।
भुक्तार्द्रार्द्रकसंयुक्ता रसालामृतसन्निभा ॥१८॥
सर्वरोगप्रशमनी दाहपित्तनिबर्हणी ।
रक्तोद्रेकहरी पथ्या सर्ववातानुलोमनी ॥
एषा शिखरिणी प्रोक्ता सुषेणेन विनिर्मिता ॥१९॥

बिमिरो, कैथको अमिलो रस, अजयपालको अमिलो रस, दारिम र सखर दहीमा मिसाउनु र सफा कपडाले छान्नु । यसमा मरिच, जिरा, अलैंची-दालचिनी-तेजपात र नागकेशर तथा पिर्रे झार यथोचित मात्रामा मिसाउनु र अदुवा पनि हाल्नु । यस्तो सिखर्नी अमृत समान हुन्छ । यसले सबै प्रकारका रोगलाई शान्त पार्दछ । विशेषगरी डाह र पित्तविकारलाई नाश गर्दछ । रक्तपित्त नाशक

र सबै प्रकारका वातविकार शान्त पार्ने यो सिखर्नी अति नै फाइदाजनक हुन्छ । यस्तो सिखर्नी सुषेणले बनाएका थिए ।

अग्र्यं दधि गुडाजाजी नागरार्द्रकयोजितम् ।
चतुर्जातकसंसृष्टं रसालैषामृतोपमा ॥२०॥
सर्वकृच्छ्रप्रशमनी सर्वातीसारनाशनी ।
पित्तोद्रेकहरी पथ्या पित्तातीसारहारिणी ॥
सुषेणदेवेन कृता रसाला चामृतोपमा ॥२१॥

राम्रो खालको दहीमा सक्खर, जीरा, सुठो, अदुवा तथा अलैंची-दालचिनी-तेजपात र नागकेशर हाल्नु । यी कुराको सम्मिश्रणले बन्ने सिखर्नी अमृत समान हुन्छ । यसले सबै खाले कृच्छ्र र आउँ नाश गर्दछ, बढेको पित्त घटाउँदछ र पथ्य हुन्छ । यसलाई सुषेणले बनाएका थिए ।

॥ इत्यायुर्वेदमहोदधौ सुषेणकृते शिखरिणीवर्गः ॥

॥ अथ व्यञ्जनवर्गः ॥
(अचार, तरकारी)

हिङ्गूषणाजाजिमहौषधं च चूर्णीकृतं तत्त्रिगुणं क्रमाच्च ।
सन्दीपकं सूरणयूषमांसं रसप्रयोगेषु च नित्यमिष्टम् ॥१॥

हिङ, मरिच, जीरा र सुठो क्रमशः तीन गुना लिई धुलो बनाउनु । यसमा ओलको रस र मासु मिलाई खाने गर्नु । यो रस सधैं उपयोगी हुन्छ ।

यवानीजीरकैस्तुल्यैस्तयोर्द्विगुणसूरणम् ।
ईषत्त्र्यूषणसंयुक्तं ततो व्यञ्जनसौरभम् ॥
सर्वरोगहरं पथ्यं वातदुर्गमनाशनम् ॥२॥

ज्वानू र जीरा बराबर लिनु, यसको दोब्बर ओल लिनु यसमा अलिकति त्रिकटु मिलाएपछि तयार हुने व्यञ्जनलाई “सौरभ” भनिन्छ । यसले सबै रोग नाश गर्दछ । यसले गढेका वातविकारलाई पनि ठिक गर्दछ ।

शुण्ठीमरिचपिप्पल्यः समभागा विचूर्णिताः ।
चव्यचित्रककापित्थं सारमुद्धृत्य यत्नवान् ॥३॥

सुठो, मरिच र पिप्ला बराबर मात्रामा हालेर त्रिकटु बनाउनु । चाँभो, चितु र खयरको प्रयत्नपूर्वक सार निकाल्नु ।

सैन्धवेन तथोपेतं तक्रं पथ्यं च यत्नतः ।
एतद्वै व्यञ्जनं श्रेष्ठं सर्ववात-निवारणम् ॥४॥
यसमा सिधेनुन र तक्र मिसाउनु । यो व्यञ्जनले सबै प्रकारका वातरोग निको हुन्छ, आमवात साम्य पार्दछ ।

आमवात प्रशमनं सर्वशूल निवारणम् ।
महागुल्मप्रशमनं सुषेणेन कृतं नृणाम् ॥
सर्ववातामये शस्तं नृणां भेषजमुत्तमम् ॥५॥
सबैखाले शूल ठिक गर्दछ । मानिसका हितका लागि सुषेणले बताएको यो व्यञ्जनले पुरानो र कडा गुल्मरोगलाई पनि निको पार्दछ र सबै प्रकारका वातरोगका लागि उत्तम ओखती हुन्छ ।

कढी

मरीचं दीप्यकं शुण्ठी चव्यं चित्रकमेव च ।
पिप्पलीपिप्पलीमूलं धान्यकाजाजिसैन्धवम् ॥६॥
जरणं दाडिमं पथ्याह्यामलं हृद्यगन्धकम् ।
एतत्कल्कसमं मिश्रं पक्त्वा तक्रं सपिण्डकम् ॥७॥

मरिच, ज्वानु, सुठो, चाँभो, चितु, पिप्ला, पिप्लाको जरा, धनिया, जीरा, सिधेनुन, सौचर नुन, दारिम, हर्रो, अमला र सेतो जीराको धुलो बराबर मिसाई तक्रमा बाक्लो हुनेगरी पकाएर कढी बनाउनु ।

वातश्लेष्महरा हृद्या परमा रुचिवर्द्धनी ।
आमातीसारशूलघ्नी वातपित्तनिकृन्तनी ॥८॥

यसले वातविकार र कफविकार नाश गर्दछ, मनोहर हुन्छ र रुचि बढाउँदछ । आमविकार, आउँ, शूल, वातविकार र पित्तविकार यसले नाश गर्दछ ।

कासश्वासहरा चोक्ता मन्दाग्नेर्दीपनी परा ।
उक्ता चैव सदा पथ्या ह्युत्तमा कथिका स्मृता ॥९॥

यसले खोकी र दम निको हुन्छ । जठराग्निलाई बाल्दछ । यो कढी सधैं पथ्य र उत्तम हुन्छ भनिएको छ ।

मरिचजरणशुण्ठीपिप्पलीमूलचव्यं दहनरुचकधान्यं सैन्धवं पिप्पलीनाम् ।
अभयसमकपित्थं दाडिमाजाजिहिङ्गु युवतिकरविपक्वं ह्यामलक्यं सुतक्रम् ॥१०॥

मरिच, सौचरनुन, सुठो, पिप्लाको जरा, चाँभो, चितु, वनबिमिरो (?), धनियाँ, सिधेनुन, पिप्ला, हर्रो, कैथ, दाडिम, जीरा, हिङ र अमलालाई तक्रमा पकाउनाले पनि एउटा उत्तम व्यञ्जन (अचार) तयार हुन्छ ।

हरति पवनसङ्घं श्लेष्मदोषं सकृच्छ्रं अरुचिजठरशूलं ह्यामवातातिसारम् ।
विदित सकलविद्या वैद्यराजेन तेन रचितदहनदीप्ति व्यञ्जनं राजयोग्यम् ॥११॥

यो व्यञ्जनले वातविकारका समूहलाई नाश गर्दछ । कफविकार, कृच्छ्र, अरुचि, पेटको शूल, आमवात, र आउँ ठिक गर्दछ । अती ज्ञान भएका वैद्यराज सुषेण भन्दछन्-"जठराग्निवर्धक यो उत्तम व्यञ्जन राजाका लागि योग्य हुन्छ" ।

त्रिकटुकमजमोदा सैन्धवं जीरकं च कपित्थगिरिसमं स्याच्चित्रकं पिप्पलीजम् ।
समधृतविधिचूर्णं तक्र संयोजितव्यं कथितमिह समानं चार्द्धभागेन युक्तम् ॥१२॥

त्रिकटु, ज्वानु, सिधेनुन, जीरा, कैथ, चितु र पिप्ला बराबर मात्रामा मिसाई बनाइएको धुलो तक्रमा घोल्नु आधा होइन ।

कृतलवणसुधान्यं मातुलिङ्गस्य सारं कफपवनविकारे सर्वदा व्यञ्जनं स्यात् ।
वाताश्रीते शिखिनि पार्श्वशूले सगृध्रसीं हन्ति चिरप्रवृद्धम् ॥१३॥

नुन, धनिया र बिमिरोको गुदीको अचार कफविकार वातविकारमा लाभदायक हुन्छ । वातविकारमा परेको पाचकाग्नि र कोखाको शूलमा तथा पुरानो गृध्रसी रोगमा ओखती हुन्छ ।

सुषेणदेवेन कृता रसाला सुसौरभा रोगहरातिपथ्या ॥१५॥

सुषेणले रसिला, सुगन्धित, रोगनाशक र पथ्य सिखर्नी बनाएका छन् ।

॥ इत्यायुर्वेदमहोदधौ सुषेणकृते व्यञ्जनवर्गः ॥

॥ अथ मांसगुणाः ॥
मासुको गुण

मांसं स्वादु मतं वरं सुबलकृत्स्नेहाधिकं देहिनां
नित्यं धातुषु साम्यकृच्च कथितं त्वग्वर्णकृद् बृंहणम् ।
भुक्तं प्रीतिकरं च कामकरणं वातादि दोषान्हरेत्

तस्मादाङ्गिक दोष शान्तिकृतये भुञ्जीत मांसं सदा ॥१॥

मासु स्वादिलो, सुन्दर र बलदायक हुन्छ । यसमा चिल्लो धेरै हुन्छ । यसले मानिसका धातुलाई समान अवस्थामा राख्दछ । छाला र वर्णमा निखारता लेराउँदछ । पौष्टिक हुन्छ । खानमा रुचि जगाउँदछ । कामवासना बढाउँदछ । वात आलि विकार हटाउँदछ । त्यसैले अङ्गदोष हटाउन वा शान्त पार्न सबै समयमा मासु खानु ।

लाभे चरो (लाव) को मासु

लावाहिमस्वादु कषाय युक्ता वृष्याग्नि कृत्स्निग्ध लघु प्रहृद्याः ।
संग्राहिका वै कटुपाकिनश्च ते सन्निपातेषु हिता समस्ताः ॥२॥

लाभेचराको मासु शीतल, स्वादिलो, केही टर्रो, वीर्यवर्धक, अग्निवर्धक, चिल्लो, पचाउन हलुका, मोहक, कब्जियत गर्ने, पचेपछि पिरो हुने र सबै खालका सन्निपातमा लाभ गर्ने गुणको हुन्छ ।

कालो तित्रो (तित्तिरि) को मासु

ईषद्गुरूष्णो मधुरोऽति वृष्यो मेधाग्नि संवर्द्धन कारकश्च ।
बल्यो निहन्यात्स कफज्वरांश्च वातामयाढ्यानथ तित्तिरिश्च ॥३॥

(कालो) तित्रोको मासु पचाउन केही कठिन, गर्मी गर्ने, मिठो र अति वीर्यवर्धक हुन्छ । यसले स्मरणशक्ति र पाचकाग्नि बढाउँदछ । बल दिन्छ, कफजरो र पुरानो वातरोग निको पार्दछ ।

सेतो तित्रोको मासु

गौरस्तित्तिरिरग्निकृत्कफहरो वृष्योऽति पित्तापहः ।
श्लेष्माणं विनिहन्ति संश्रुतिबलाद्रक्तं च पित्तं जयेत् ॥४॥

सेतो तित्रोको मासुले पाचकाग्नि बाल्दछ, कफविकार नाश गर्दछ, अति वीर्यशाली हुन्छ, पित्तविकार नाश गर्दछ, कफ बलपूर्वक नाश गर्दछ र रक्तपित्तलाई जित्दछ ।

सेतो तित्रो (कपिञ्जल, वा चातक) को मासु

असृक् पित्तहरोऽतिशीतलकरो बल्योऽति वृष्यः सदा
वाते स्यान्मृदुकुष्ठहृत्कृमिहरो मेहामय ध्वंसनः ।
क्षीणे रेतसि मेदहाऽग्निजननः कापिञ्जलः शस्यते

वातासृगूविलयं करोति तरसा पित्तामय ध्वंसकः ॥५॥

कपिञ्जलको मासुले रक्तपित्त निको हुन्छ, शीतल गर्दछ, बल र वीर्य दिन्छ, वातविकारमा फाइदाजनक हुन्छ, सामान्य कुष्ठ र किरा निको पार्दछ, प्रमेह ठिक गर्दछ । कमजोर वीर्य, बोसो र अग्निलाई बढाउँदछ । वातरक्त र पित्तविकारलाई नाश गर्दछ ।

सानो बट्टाइ चरो (लघुवार्तक) को मासु

पाण्डु प्रमेह पिटिका कृमि सम्भवेषु रोगेषु वातबहुलेषु च शस्यते च ।
वातास्रपित्तकफजान्विनिहन्तिकीलान् गुल्माग्निमान्द्यमरुचिं लघुवार्त्तकं च ॥६॥

सानो बट्टाइको मासु पाण्डु, प्रमेह, पिड्को र किरा नाशक हुन्छ । गढेको वातरोगमा उत्तम हुन्छ । वात, रगत, पित्त र कफ विकारका कारण पलाउने मासुलाई मार्दछ । गुल्म, कमजोर पाचन शक्ति र अरुचिमा यो हितकर हुन्छ ।

उपकारिका (?, चक्रवाक) को मासु

लघुश्च वृष्या च बलोपबृंहणी हृद्या तथा रक्तकरोपकारिका ॥७॥

उपकारिकाको मासु पचाउन हलुका, वीर्यवर्धक, बलवर्धक, मनोहर र रक्तविकार गर्ने गुणको हुन्छ ।

मजुरको मासु

काषायं कटुकाऽति वृष्य जनकं सुस्वादु केश्यं तथा
सक्षारं रुचिकारकं विषहरं मन्दानलध्वंसकम् ।
स्वर्यं मेध्यमतीवदृष्टिजनकं श्रोत्रेन्द्रियेदार्ढ्यकृत्
स्निग्धोष्मानिलहास्रपित्तशमनं मायूरमांसं सदा ॥८॥

मुजुरको मासु पिरो र अति वीर्यवर्धक हुन्छ । यो स्वादिलो, कपालका लागि लाभकारी, क्षारयुक्त, रुचिकर, विषनाशक, पाचनशक्ति बढाउने, स्वरका लागि हितकारी, बुद्धिका लागि फाइदाजनक, अति नै दृष्टिशक्ति बढाउने, कानलाई बलियो बनाउने, चिल्लो, गर्मी गर्ने, वातविकार नाशक र रक्तपित्तलाई शान्त पार्ने गुणको हुन्छ ।

हेमन्तकाले शिशिरे वसन्ते सेव्यं हि मायूरमुशन्तिमांसम् ।
वर्षासु भक्ष्यं त्वति भक्षणाच्च तथा शरद्ग्रीष्ममुखेष्वपथ्यम् ॥९॥

हेमन्त, शिशिर र वसन्त ऋतुमा मुजुरको मासु खानु लाभदायक हुन्छ । वर्षा ऋतुमा धेर नखानु । शरद् र ग्रीष्ममा अपथ्य हुन्छ नखानु ।

कुखुरो (कुक्कुट), लुइँचे (कुक्कुटक) (?)

उष्णः स्नेहकरो बलस्वरकरो वृष्यः सदा बृंहणः
पाके स्निग्धतरो महाबलकरो मेदः कफालस्यकृत् ।
आयुष्यं कुरुते क्षयेषु विषमे मेहे वमौ शस्यते
प्रोक्तः कुक्कुटको हि दोषशमनः सर्वामयध्वंसकः ॥१०॥

कुक्कुटकको मासु गर्मी गर्ने, चिल्लो बढाउने, बलवर्धक, स्वरका लागि हितकारी, वीर्यवर्धक, सबै समयमा पौष्टिक, पचेपछि चिल्लो, अति बलशाली, बोसोवर्धक, कफवर्धक, आलस्य वर्धक, आयु वर्धक, क्षयरोग-विषमज्वर-प्रमेह-वाकवाकीमा लाभदायक र सबै रोग नाशक हुन्छ ।

विभिन्न चराको मासु

कपोत पारावत भृङ्गराज जटी कुलिङ्गं गृहजम्पिकश्च ।
भेदाशि डण्डी शुक सारिकाश्च वल्गूरिका खञ्जरीटाहरीताः ॥११॥

मलेवा, परेवा, भृङ्गराज (चरा विशेष), जटी (जटायु, गिद्ध ?), कुलिङ्ग (भँगेरा), गृहजम्पिक (गृहजं पिक ?), भेदाशि (?), डण्डी (?), सुँगा, मैना, वल्गूरिका (?), खञ्जरी (बाहुनचरी), हरीता (?),...।

कषायामधुरारूक्षा फलाहारामरुत्कराः ।
पित्तश्लेष्महराः शीताबद्धमूत्राल्पवर्चसः ॥१२॥

यी सबै टर्रा, मिठा, रुखा, फलाहारी, वातविकार बढाउने, पित्तविकार र कफविकार नाशक, शीतल गर्ने र मलमूत्र कम गर्ने गुणका हुन्छन् ।

सर्वदोषहरास्तेषां भेदाशीमलदूषकः ॥१३॥

यिनले सबैदोष नाश गर्दछन्, भेदाशीले दिसा दूषित बनाउँदछ ।

काषायालवणा हिमाः कफहरा वृष्याः सदा दुर्ज्जरा
विष्टम्भं जनयन्ति मूत्रबहुलं पित्तं स दाहं किल ।
पामाध्मानकरा स्त्रिदोशशमना मोहास्य वैरस्यकाः

कृच्छ्राग्नेर्बलकारकाः श्रमहरा दौर्गन्ध्यकृत् श्लेष्मलाः ॥१४॥

यी सबै टर्रा, नुनिला, शीतल गर्ने, कफनाशक, वीर्यवर्धक, ढीलो पच्ने, विष्टम्भी, धेरै पिसाब लगाउने, पित्तदाह गर्ने, भैंसे लुतो र आध्मान गर्ने, त्रिदोशनाशक, थकाई मेट्ने, दुर्गन्धकारक, मोह गर्ने, मुखलाई नमिठो पारेर सुकाउने र कफ बढाउने गुणका हुन्छन् ।

एते प्रावृषिसेविताः प्रतिदिनं दोषव्रजघ्नाः खलु ।
आकाशगामिनः सर्वे बल्या वृष्यासुदुर्ज्जराः ॥१५॥

वर्षा ऋतुमा खाइएको यिनको मासुले दोषहरू बढाउँदछ । आकाशमा विचरण गर्ने सबै चराको मासु बल र वीर्यका लागि लाभदायक, सुन्दर र ढिलो पच्ने गुणको हुन्छ ।

परेवा र भँगेराको मासु

चक्षुष्योमधुरो विपाक कटुको गुर्वी च पारावतः
कालिङ्गो मधुरोऽति वृष्य कफहृच्छुक्राश्मरीच्छेदनः ।
पित्तास्रातिहरोतिशुक्रजननः स्निग्धश्चमाधुर्यकृद्
बल्यो मारुतनाशनः कृमिहरो वीर्योष्ण नेत्रामयी ॥
दुर्नामप्रशमीविशेषपवनध्वंसी सदा दुर्ज्जरः ॥१६॥

परेवा (मलेवा) को मासु आँखाका लागि फाइदाजनक, मिठो, पचेपछि टर्रो र पचाउन कठिन हुन्छ । भँगेराको मासु मिठो, अति वीर्यवर्धक, कफनाशक, शुक्रजन्य पत्थरी फुटाउने, पित्तरक्तमा अति उपयोगी, शुक्र बढाउने, चिल्लो, माधुर्यपूर्ण, बलकारी, वातनाशक, किरानाशक, गर्मी गर्ने, आँखाका लागि लाभदायक, अल्काईलाई शान्त पार्ने, वातविकारमा विशेष लाभकारी र सबै समयमा कठिनसँग पच्ने गुणको हुन्छ ।

ग्रामीण पंक्षीको मासु

ग्राम्यावातहराः सर्वे बृंहणाः कफपित्तलाः ।
मधुरा रसपाकाभ्यां दीपना बलवर्द्धनाः ॥१७॥

गाउँघरतिर हुने सबै चराको मासुले वातविकार नाश गर्दछ, पौष्टिक हुन्छ, कफ-पित्त बढाउँदछ, रस र पचेपछिको रस मिठो हुन्छ, दीपन हुन्छ र बल बढाउँदछ ।

परेवाको मासु

कापोतः स्याद्गुरुरतिहीमः स्निग्धमान्द्य प्रकोपी
श्लेष्मापित्ते प्रणयति जरां जर्जरत्वं च दन्तान्।
रेतः क्षीणे मदहर जने कृच्छ्रमूत्रे निदाघे
मेहे योज्यः स भवति नृणां कामकारी बलाढ्यः ॥१८॥

परेवा (मलेवा) को मासु पचाउन कठिन, अति शीतल गर्ने, चिल्लो, पाचनशक्ति घटाउने, कफ-पित्त बढाउने, बुढ्यौली बढाउने र दाँतलाई कमजोर पार्ने गुणको हुन्छ । वीर्यनाश हुँदा, मदमा, मूत्रकृच्छ्रमा, गर्मी हुँदा र प्रमेहमा मानिसका लागि यो उपयोगी हुन्छ । यसले बल दिन्छ ।

बोकाको मासु

छागलं च त्रिदोषघ्नं गुरु पीनसनाशनम्।
लघुपाकं नातिशीतं नातिस्निग्धमदाहि च ॥१९॥

बोकाको मासुले त्रिदोष नाश गर्दछ, पचाउन कठिन हुन्छ, पिनास निको पार्दछ, पचेपछि हलुका हुन्छ, अती शीतल र अति चिल्लो पनि हुँदैन । यसले हात, गोडा, छाती आदि पोल्ने काम पनि गर्दैन ।

भेडाको मासु

शरीरधातुसामान्यादनभिष्यन्दि बृंहणम्।
बृंहणं मांसमौरभ्रं पित्तश्लेष्मापहं गुरु ॥२०॥

भेडाको मासु शरीर र धातुसँग मिसिएपछि तिनको स्रोत बहने प्रक्रियालाई बन्द गर्ने खालको हुँदैन (अनभिष्यन्दि) । पौष्टिक हुन्छ । कफ र पित्तका विकारलाई नाश गर्दछ । पचाउन कठिन हुन्छ ।

हरिणको मासु

ऐणंमांसं च हृद्यं बलकरमपितत्पित्तरक्तं निहन्ति
पाण्डुक्षीणे स दाहे कफपवनरुजो नाशयत्याशुकीलान्।
प्लीहानाहो विबन्धज्वरहरणपरं मेदशान्तिं करोति
रेतः क्षीणेषु योज्यं रुचिकरलघुतच्छ्वासकासं छिनत्ति ॥२१॥

हरिणको मासु सुन्दर, बलदायक, पित्तरक्त नाशक, पाण्डु-क्षयरोग-डाह-कफरोग-वातरोग-खिल-फियोका रोग-कब्जियत र जरो नाश गर्दछ । बोसोलाई शान्त (स्थिर) पार्दछ । यो वीर्य कम हुँदा खानु लाभदायक हुन्छ । रुचिकर, पचाउन हलुका तथा दम र खोकी नाशक हुन्छ ।

खरायो आदिको मासु

मध्यं पुच्छोद्भवं स्यात्कफपवनहरं कान्तिदं पुष्टिदं स्याद्
वातासृक्पित्तहारि मदहरविषहृच्छ्वासकासौ छिनत्ति ।
बल्याभिष्यन्दि तत्स्याज्ज्वरहरण परं क्षीणरेतः प्रधानं
शस्तं वातामयानां शशकरगृहजं हन्ति कुष्ठामयांश्च ॥२२॥

मझौला पुच्छर हुने घरतिर पालिने खरायो आदि जनावरको मासुले कफविकार र पित्तविकार नाश गर्दछ, कान्ति दिन्छ, पौष्टिक हुन्छ, वातरक्त र पित्तरक्त नाश गर्दछ, मद नाश गर्दछ, विषको असर हटाउँदछ, दम र खोकी निको पार्दछ, बल दिन्छ, रस र धातुको बाटो छेक्दैन, जरो ठिक गर्दछ, कमजोर वीर्य हुनेलाई लाभदायक हुन्छ र वातका रोगमा फाइदाजनक हुन्छ ।

कुरभ्रवत्सलवणं मांसमेकशोद्भवम् ।
अल्पाभिष्यन्दि वर्गोयं जाङ्गलः समुदाहृतः ॥२३॥

एकखुरे पशुको मासु भेडाको जस्तै हुन्छ । यी रस धातुको बाटो कम छेक्ने खालका हुन्छन् । अब जङ्गली जनावरको मासुका बारेमा बताइन्छ ।

दूरे जनान्त निलयाद्दूर पानीयगोचराः ।
ये मृगाश्च विहङ्गाश्च तेऽल्पाभिष्यन्दिनो मताः ॥२४॥

मानिस र पानीभन्दा टाढा बस्ने मृग र चरा सबैको मासु, शरीर भित्रको रस एवं धातुको बाटो कम छेक्ने खालको हुन्छ भनी मानिएको छ ।

अतीवासन्ननिलया समीपोदकगोचराः ।
ये मृगाश्च विहङ्गाश्च महाभिष्यन्दिनो मताः ॥२५॥

मानिस र पानीको नजिकै बस्ने, जनावर र चराको मासुले शरीरभित्रको रस एवं धातु वहने मार्ग धेरै नै छेक्दछ भनी मानिएको छ ।

माधुर्यागुरवोतिवृष्यसततं स्निग्धाश्च कार्श्यापहाः
श्रेष्ठा मूत्रपुरीषला बलकरा कासार्श नाशप्रदाः ।
वातंपित्तरूजो निहन्ति सततं स्निग्धाश्च कार्श्यापहाः
सर्वे ते वनचारिणः क्षयहरा मेहेहिताः सर्वदा ॥२६॥

वनमा घुमफिर गर्ने सबै पशुपंक्षीको मासु मिठो, पचाउन कठिन, नित्य चिल्लो, दुब्लोपन हटाउने, दिसापिसाबका लागि लाभकारी, बलदायक, खोकी र अल्काइ नाशक, वात एवं पित्त नाशक, चिल्लो, हरदम दुब्लोपना हटाउने तथा क्षयरोग नाशक र प्रमेहका रोगमा जुनबेला पनि लाभदायक हुन्छ ।

नादेयागुरवो मध्ये मता नूनं मनीषिभिः ।
सरस्तडागजानां तु विशेषेण शिरो लघु ॥२७॥

जलचर जीवको बीचको भाग पचाउन कठिन हुन्छ विद्वानहरूले बताएका छन् । तलाउमा हुने जीवको टाएको विशेष गरी पचाउन हलुका हुन्छ ।

अदूरागोचरा यस्मात्तस्मादुत्सेधयानजाः ।
किञ्चिन्मुक्त्वा शिरोदेशमत्यर्थं गुरुवस्तु ते ॥२८॥

मानिसका नजिकै हुने जलचर जीवको टाउकाको केही भागलाई छाडी पूरै शरीर पचाउन कठिन हुन्छ ।

अधस्ताद्गुरवो ज्ञेया मत्स्याः सरसिजा स्मृताः ।
उरो विचक्षणात्तेषां पूर्वमङ्गं लघुस्मृतम् ॥२९॥

तलाउमा हुने माछाको तल्लो अङ्ग पचाउन कठिन हुन्छ भनी मानिन्छ । छाती योग्य हुने हुनाले माथिका अङ्गलाई पचाउन हलुका मानिन्छ ।

शिरस्कन्धं कठीपृष्ठं सक्थिनी चात्म संज्ञया ।
गुरुपूर्वं विजानीयाल्लघवस्तु यथोत्तरम् ॥३०॥

टाउको, काँध, कम्मर, ढाड र तिघ्रा क्रमशः पचाउन कठिन हुन्छ ।

सर्वेषां प्रणिनां देहे मध्ये गुरु रुदाहृतः ।
पूर्वभागो गुरुः पुंसामधोभागस्तु योषिताम् ॥३१॥

सबै जीवको शरीरको बीचको भाग पचाउन कठिन हुन्छ भनिएको छ । भालेको माथ्लो भाग र पोथीको तल्लो भाग पचाउन कठिन हुन्छ ।

उरोग्रीवं विहङ्गानां विशेषेण गुरु स्मृतम् ।
पक्षे क्षेपात्समोदृष्टो मध्यभागस्तु पक्षिणाम् ॥३२॥

चराको विशेष गरी छाती र घाँटी पचाउन कठिन हुन्छ । पखेंटा चलाउने हुनाले बीचको भागलाई समान मानिएको छ ।

अतीव मांसं रूक्षं च विहङ्गानां फलाशिनाम् ।
बृंहणं मांसमत्यर्थं खगानां पिशिताशिनाम् ॥३३॥

फलफूल खाने चराको मासु अत्यन्त रुखो हुन्छ, मांसाहारी चराको मासु अत्यन्त पौष्टिक हुन्छ ।

मत्स्यासिनां पित्तकरं वातघ्नं धान्यचारिणाम् ।
जलजाऽनूपजाग्राम्याक्रव्यादैकशफास्तथा ॥३४॥

माछा खाने चराको मासुले पित्तविकार बढाउँदछ । अनाज खाने चराको मासुले वातविकार नाश गर्दछ । पानीमा हुने, सीमसार स्थानमा रहने, एकखुर हुने,...।

प्रसहाबिलवासाश्च तथा जङ्गाल संज्ञिताः ।
प्रतुदा विष्किराश्चैव लघवः स्युर्यथोत्तरम् ॥३५॥

चुँडीचुँडी वा लुछीलुछी मासुखाने (प्रसह), दुलोमा बस्ने, छिटो कुदून सक्ने (जङ्गाल), ठुँगेर खानेकुरा खाने (प्रतुद) र खोस्रेर खाने (विष्किर) चराहरूको मासु क्रमशः पचाउन हलुका हुन्छ ।

दुर्नामाऽनिलदोषहं कृमिहरं रुच्यं गदाढ्यंप्रदं
स्निग्धं स्वेदन वृष्य शीतबलकृद्धृद्रोगसंवर्द्धकम् ।
कासश्वासहरं प्रमेहशमनं हिक्कानलध्वंसकं
चक्षुष्यं त्वविदाहि च श्रमहरं वाराहमांसं सदा ॥३६॥

बँदेलको मासुले अल्काइ, वातविकार र किरा परेको नाश गर्दछ । रुचिप्रद हुन्छ । शरीरका अङ्गलाई बलियो बनाउँदछ । चिल्लो, पसिना निकाल्ने र वीर्यवर्धक हुन्छ । यो शीतल र बलदायक हुन्छ तर मुटुसम्बन्धी रोग बढाउँदछ । खोकी, दम, प्रमेह, बाडुली र वातविकार नाश गर्दछ । यसले आँखालाई फाइदा गर्दछ, शरीलाई डाह पनि गर्दैन र थकाई समेत मेट्दछ ।

शङ्खकूर्मादयः स्वादुरसपाकामरुत्तुदः ।
स्निग्धाः शीताहिताः पित्ते वर्चः श्लेष्मविवर्धनाः ॥३७॥

शङ्ख, कछुवा आदिको मासुको पचेपछिको रस स्वादिलो हुन्छ । यसले वातविकार नाश गर्दछ र यो चिल्लो हुन्छ । शीतल गर्दछ र पित्तविकार नाश गर्दछ । यसले दिसा र कफ बढाउँदछ ।

कृष्णकर्कोटकस्तेषां बल्यः कोष्णोऽनिलापहः ।
शुक्रसन्धान कृत्सृष्ट विण्मूत्रोनिलपित्तहा ॥३८॥

कालोसर्पको मासु बलका लागि फाइदाजनक हुन्छ । यसले केही गर्मी गर्दछ र वातविकार नाश गर्दछ । यसले वीर्यलाई प्रशोधन गर्दछ । दिसा, पिसाब धेर लगाउँदछ र वातविकार नाश गर्दछ ।

माछाको मासु

नादेया मधुरा मत्स्या गुरवो मारुतापहाः ।
रक्तपित्तकराः सोष्णा वृष्याः स्निग्धाऽल्पवर्चसः ॥३९॥

नदीका माछा मिठा, पचाउन कठिन, वातविकार नाशक, रक्तपित्त वर्धक, गर्मी गर्ने, वीर्यवर्धक, चिल्लो र थोरै दिसा गराउने गुणका हुन्छन् ।

कषायानुरस्तेषां शष्पशैवलभोजनः ।
रोहितो मारुतहरो नात्यर्थं पित्तकोपनः ॥४०॥

मसिना घाँसपात र लेउ खाने माछाको मासु पचेपछि टर्रो हुन्छ । रोहित (रहू) माछाले वातविकार नाश गर्दछ र धेरै पित्त पनि बढाउँदैन ।

मत्स्याद्विधास्वादुपट्वम्बुजातास्तस्मात्पूर्वं पञ्चधा कल्पनीयाः ।
नाद्याः कौपाः सारसा वै ह्रदोत्थास्ताडागोत्थाः सागेरात्थास्तथा स्युः ॥४१॥

स्वादिलो र अमिलो पानीमा हुने गेरेर माछा दुई किसिमका हुन्छन् । यि माछा पनि नदीका, कुवाका, कुण्डका, पोखरीका र सागरका गरी पाँच किसिमका हुन्छन् ।

ऋतौमधौनिर्झरिणीषुजातामत्स्याहितागीष्मऋतौ च चौंढ्याः ।
तडागजाः प्रावृषि सर्व एव स्निग्धा बलिष्ठाश्च ह्रदन्ति (सृजन्ति) दोषान् ॥
शरत्सु ते निर्झरजाश्च कूपजा हिमाहिमर्त्तौ शिशिरेब्धिजाताः ॥४२॥

वसन्त ऋतुमा नदीका, ग्रीष्म ऋतुमा चौण्ढ्य (लहरा आदिले जेलिएको मूलपानी) का, वर्षा ऋतुमा तलाउका, शरद् ऋतुमा झरनाका, हेमन्त ऋतुमा कुवाका र शिशिर ऋतुमा समुद्रका माछा खानु उत्तम हुन्छ । यसरी खाँदा बल दिन्छ, चिल्लोपना दिन्छ र सबै दोष नाश गर्दछ ।

शष्कुलोनन्दकावर्त्तोग्राही लघुतरः स्मृतः ।
सरस्तडागसम्भूताः स्निग्धाः स्वादुरसाः स्मृताः ॥४३॥

सौरा र नन्दकावर्त (?) माछाको मासुले कब्जियत गर्दछ र पचाउन अति सहज हुन्छ । पोखरी र तालका माछाको मासुलाई चिल्लो र मिठो भनी बताइएको छ ।

कौप्यावृष्यावातहृच्छ्लेष्मलाश्च गुल्माष्ठीलानाहकुष्ठप्रदाः स्युः ।
तडागमत्स्योगुरुबृंहणीयास्तथा सुशीतोवृषदोऽतिमूत्रः ॥४४॥

कुवाका माछाको मासु वीर्यवर्धक, वातविकार नाशक र कफकारी हुन्छ । गुल्म, अष्ठीला (वातरोग विशेष), आनाह र कुष्ठ रोग जन्माउँदछ । तलाउका माछाको मासु पचाउन कठिन, पौष्टिक, सुन्दर, शीतल, वीर्यवर्धक र पिसाब धेरै लगाउने गुणको हुन्छ ।

तडागवन्निर्भरजाश्च मेध्याश्चक्षुश्चिरायुष्यबलप्रदाश्च ।
महाह्रदेषु बलिनः स्वल्पाम्भः स्वबला मताः ॥४५॥

तलाउका माछामा जस्तै झर्नाको पानीका माछाको मासु पनि बुद्धिवर्धक, आँखाका लागि फाइदाजनक, आयुवर्धक र बलदायक हुन्छ । ठूला दहका माछाको मासु बलदायक हुन्छ । थोरै पानीका माछाको मासु ठिकै बलदायक हुन्छ ।

सामुद्रो गुरुरुष्णरूक्षमधुरः सश्लेष्मलोवातहा
स्यात्स्नेहाभिविवर्द्धनो बलकरो विष्टम्भकाध्मानकृत् ।
पित्तोद्रिक्तकफाश्रयेष्वविहितो मेध्योतिहृद्यः सदा
विष्टम्भं जनयेच्च शीतपवनं व्यापादयत्यग्रतः ॥४६॥

समुद्रका माछाको मासु पचाउन कठिन, गर्मी गर्ने, रुखा, मिठा, कफवर्धक, वातनाशक, चिल्लोपना बढाउने, बलदायक, कब्जियत गर्ने, आध्मान गर्ने, पित्त र कफ रोगमा हितकारी, वीर्यवर्धक, सुन्दर र शीतवातनाशक हुन्छ ।

त्रिदोषशमनोहृद्यः पित्तघ्नः पवनापहः ।
सामुद्रोरोहितः शस्तः सर्वरोगेषुदीपनः ॥४७॥

समुद्री र रहु माछाको मासुले त्रिदोष नाश गर्दछ, मनोहर हुन्छ, पित्त र वात नाश गर्दछ र सबै रोगमा खान हुन्छ ।

सामुद्रागुरवः स्निग्धामधुरा नातिपित्तलाः ।
उष्णावातहरावृष्यावर्चस्याः श्लेष्मवर्द्धनाः ॥४८॥

समुद्रका माछाको मासु पचाउन कठिन, चिल्लोपना भएका, मिठा, धेरै पित्तविकार नगर्ने, गर्मी गर्ने, वातविकार नाशक, वीर्यवर्धक तथा दिसा र कफ बढाउने गुणका हुन्छन् ।

बलावहाविशेषेणमांसाशित्वात्समुद्रजाः ।
सामुद्रजेभ्योनादेयाः बृंहणत्वाद्गुणोत्तराः ॥४९॥

मासुका दृष्टिले समुद्री माछाको मासुले विशेषगरी बल दिन्छ । समुद्रीभन्दा नदीका माछाको मासु बढी पौष्टिक हुन्छ ।

तेषामप्यनिलघ्नत्वाच्चौंढ्यकौप्यगुणोत्तरौ ।
स्निग्धत्वात् स्वादुपाकत्वात्तयोर्वाप्यागुणाधिकाः ॥५०॥

समुद्र र नदीका भन्दा लहराले घेरिएका मूलपानीका वा कुवाका माछाको मासु बढी वातविकार नाशक हुन्छ । चिल्लोपन र स्वादमा यी दुईभन्दा पनि पोखरीको माछाको मासु बढी गुनिलो हुन्छ ।

विष्टम्भाध्मानमेहघ्नः कुलीरः कफवातहृत् ।
मेदः श्लेष्मानिलहरोहिक्काध्मानविसर्प्पहा ॥५१॥

गँगटा (कुलीर ?) को मासुले कब्जियत, आध्मान, प्रमेह, कफविकार, वातविकार, बोसो, कफविकार, बाडुली र सुके लुतो नाश गर्दछ ।

प्रवरो रोहितो मत्स्यः पित्तघ्नः पवनापहः ।
बृंहणाध्मानशमनो रोगघ्नो दीपनो लघुः ॥५२॥

रहु माछाको मासु उत्तम हुन्छ । यसले पित्तविकार र वातविकार नाश गर्दछ, पौष्टिक हुन्छ, दीपन हुन्छ र पचाउन पनि हलुका हुन्छ ।

मत्स्यानां च गुरुः श्रेष्ठो दीपनो वातनाशनः ।
रुचिप्रदः शुक्रकरश्चाश्मरीदोषनाशनः ॥५३॥

माछामध्ये पचाउन कठिन हुने माछा (गुरु ?) को मासु उत्तम हुन्छ । यसले दीपन गर्दछ, वातविकार नाश गर्दछ, रुचि जगाउँदछ, शुक्र बढाउँदछ र पत्थरीका दोष निको पार्दछ ।

श्रृङ्गीवातविनाशनो रुचिकरो वृष्यः कफघ्नोमतः
कण्टाकोविषदोवृषोनलकरोवातेकफेपूजितः ।
पाठीनो बलवृष्यशुक्रजननः श्लेष्माकरो नित्यशः

शस्तो रोहितको हितो बलकरो वातात्मकः श्लेष्मकः ॥५४॥

शृङ्गी (मगरामाछाको पोथी, सिङ्गी) माछाको मासुले वातविकार नाश गर्दछ, रुची जगाउँदछ, वीर्य बढाउँदछ र कफ नाश गर्दछ भनी मानिएको छ । काँडे माछाको मासुले विष दिन्छ, अग्नि बढाउँदछ र वात तथा कफ नाश गर्दछ । पाठीन (धेरै दाँत हुने माछा विशेष, बरारी) माछाको मासुले बल, वीर्य र शुक्र बढाउँदछ तर हरदम कफ बढाउँदछ । रहु माछाको मासु उत्तम हुन्छ, बल दिन्छ, वात र कफ बढाउँदछ ।

॥ इत्यायुर्वेदमहोदधौ श्रीसुषेणकृते मांसवर्गः ॥

॥ अथ व्यायामोद्वर्तनाभ्यङ्गस्नानगुणाः ॥

मालिश

श्रीनारायणबालचम्पकजपातैलेन चान्येन वा कार्यं मर्दनकोविदै रसभुजां मल्लैः सदा मर्दनम् ।
चातुर्जातलवङ्गकुङ्कुमनिशामुक्तासुमांसीभवैश्चूर्णैर्भृष्टमसूरमुद्गसयवैरुद्वर्त्तनं कारयेत् ॥१॥

नित्य पौष्टिक भोजन गर्ने मानिसहरूले मालिश गर्न सिपालु पहलवानबाट आफ्नो शरीर मालिश गर्न लगाउनु पर्दछ । यसका लागि श्रीनारायण तेल, बालचम्पक तेल, जपा तेल वा अरु कुनै तेल प्रयोग गर्नु पर्दछ । यसबाहेक दालचिनी, अलैंची, तेजपात, नागकेशर, ल्वाङ्ग, कुङ्कुम, बेसार, रास्ना (वा गाईतिहारे) र जटामसीको धुलो अथवा मसुरो, मुगी वा जौको पिठोको बुकुवा दलेर मालिस गर्न लगाउनु पर्दछ ।

वातघ्नौषधसिद्धेन तैलेनाभ्यङ्गमर्दनम् ।
न रूक्षमर्दनं कुर्यात्तद्धि वातप्रकोपनम् ॥२॥

वातविकार नाश गर्न बनाइएका तेल दलेर शरीर मालिश गर्नु गराउनु पर्दछ । खाली (केही नदली) शरीर मालिश गर्नु हुँदैन, वातविकार बढाउँदछ (एकछिन मिचुञ्जेल शरीर हलुका भएजस्तो वा सञ्चो भएजस्तो हुन्छ तर पछि झन जिउ दुख्दछ) ।

अधिगतसुखनिद्रः सुप्रसन्नेन्द्रियात्मा सुलघुजठरवृत्तिर्भुक्तपक्तिं दधानः ।
श्रामभरपरिखिन्नः स्नेहसम्मर्दिताङ्गः सवनगृहमुपेयाद्भूपतिर्मर्दनाय ॥३॥

रातमा मजाले निद्रासुख लिइसकेका, प्रसन्न इन्द्रिय र मन भएका, खाएको खाना पचेर पेट हलुका भइसकेका, राजाले तेल लगाएर जिउ मालिश गर्न लगाउनु । व्यायाम गरेर थाकेपछि स्नानगृहमा गई माडीमाडी नुहाउनु ।

अभ्यङ्गः श्रमवातहा बलकरः कायस्य दार्ढ्यावहः
स्यादुद्वर्त्तनमङ्गकान्तिकरणं मेदः कफालस्यजित् ।
आयुष्यं हृदयप्रसादि वपुषः कण्डूक्लमच्छर्दिहृत्
स्नानं देव यथर्तुसेवितमिदं शीतैरशीतैर्जलैः ॥४॥

मालिशले थकाई र वातविकार नाश गर्दछ । यसले बल बढाउँदछ र शरीर सुदृढ पार्दछ । बुकुवा घस्नाले शरीरका अङ्गअङ्गमा चमक लेराउँदछ तथा बोसो र कफ घटाउँदछ । नुहाउनाले स्वास्थ्य र आयु बढ्दछ, मन (मुटु) प्रसन्न रहन्छ तथा शरीरका मयल, चिलाई, क्लम र वाकवाकी जस्ता विकार नाश हुन्छन् । त्यसैले हे राजन् ! ऋतु अनुसार चिसो वा तातो पानीले दिनहुँ अवश्य नुहाउनु पर्दछ ।

व्यायाम

सामर्थ्यं सकलक्रियासु लघुतां त्वङ्गेषु दीप्तिं परा-
मग्नेः पाटवमिन्द्रियेषु लघुतां छेदं परं मेदसः ।
उत्साहं मनसः शरीरदृढतां शान्तिं बलाद् व्यापदां
व्यायामः शिशिरे वसन्तसमये कुर्याद्धिमे सेवितः ॥५॥

व्यायामले शारीरिक र मानसिक कार्य क्षमतामा वृद्धि गर्दछ र फूर्ति बढाउँदछ । अङ्गमा चमक लेराउँदछ । जठराग्निलाई बाल्दछ । इन्द्रियलाई हलुका बनाउँदछ । बोसो घटाउँदछ । मनमा जाँगर पैदा गराउँदछ । शरीरलाई सुदृढ बनाउँदछ । रोगहरूलाई बलजफ्ती ठिक गर्दछ । यसकारण शिशिर, वसन्त र हेमन्त ऋतुमा अवश्य व्यायाम गर्नु । अरु ऋतुमा हलुका व्यायाम गर्नु ।

वातामयी पित्तरुजान्वितश्च बालोऽतिवृद्धोऽतिकृशोऽतिजीर्णः ।
मन्दानलः स्निग्धरसान्नवर्जी व्यायामकालेषु विवर्जनीयाः ॥६॥

वातविकार र पित्तविकारका रोगी, बालक, अति वृद्ध, अति दुब्ला, अति कमजोर, पाचनशक्ति कमजोर हुने र चिल्ला खानेकुरा नखाने व्यक्तिले व्यायाम नगर्नु ।

स्थाल्यां यथाऽनावरणाननायां न घट्टितायां न च साधुपाकः ।
अनाप्तनिद्रस्य तथा नरेन्द्र ! व्यायामहीनस्य न चान्नपाकः ॥७॥

जसरी बिर्को नभएका भाँडामा पकाइएको खानेकुरा नचलाई पाक्दैन त्यसरी नै आवश्यक निन्द्रा नलिने र व्यायाम नगर्ने व्यक्तिले खाएको कुरा पनि पच्दैन ।

गोडामा तेल दल्ने कार्य

वातव्याधिहरं कफप्रशमनं कान्तिप्रसादावहं त्वग्वैवर्ण्यविनाशनं रुचिकरं सर्वाङ्गदार्ढ्यप्रदम् ।
अग्नेर्दीप्तिकरं बलोपजननं प्रस्वेदमेदोपहं पद्भ्यां मर्द्दनमुद्दिशन्ति मुनयः श्रेष्ठं सदा प्राणिनाम् ॥८॥

गोडामा तेल दलेर मालिश गर्ने गरे वाविकार र कफविकार नाश हुन्छ । शरीरको तेज र वर्ण चम्किलो हुन्छ । छालाको वर्णमा भएको मलिनता हटी चम्किलो हुन्छ । रुचि जगाउँदछ । शरीरका सबै अङ्गलाई सुदृढ बनाउँदछ । जठराग्निलाई बाल्दछ । बल बढाउँदछ । पसिना र मोटोपन हटाउँदछ । यसैले गोडामा तेल दलेर मालिश गर्नुलाई मुनिजन सबै मानिसका लागि विशेष लाभदायक हुन्छ भन्ने गर्दछन् ।

सुकुमारस्य मन्दाग्नेः किञ्चित्क्षीणबलस्य च ।
पित्तलस्यापि नो कार्यं कदाचित् पादमर्दनम् ॥९॥

अति कोमल प्रकृतिका र पाचनशक्ति अति कमजोर हुने तथा दुर्बल र पित्तजन्य रोग भएका मानिसले गोडामा तेल दलेर मालिश गर्नु हुँदैन ।

व्यायामखिन्नगात्रस्य पद्भ्यामुद्वर्त्तितस्य च ।
व्याधयो नोपसर्पन्ति वैनतेयमिवोरगाः ॥१०॥

व्यायाम गरी शरीर थकाउने र गोडामा तेल दलेर मालिश गर्ने व्यक्तिका नजिक रोग त्यसरी नै आउँदैनन् जसरी गरुडका नजिक सर्प आउँदैनन् ।

मालिश

सुवर्णवर्णं कुरुते शरीरं दृढत्वमङ्गेषु ददाति सद्यः ।
सर्वक्रियालाघवमातनोति सम्मर्द्दनं मल्लकरैः कृतं यत् ॥११॥

पहलवानका हातबाट शरीर मालिश गर्नाले शरीर सुनजस्तै चम्किलो हुन्छ र चाँढै बलियो हुन्छ । यसरी गरिएको मालिशले मानिसलाई सबै काममा फूर्ति (जाँगर) आउँदछ ।

वातव्याधीञ्जयति कुरुते सर्वगात्रेषु पुष्टिं
दृष्टिं मन्दामपि वितनुते वैनतेयोपमां च ।
निद्रासौख्यं जनयति जरां हन्ति शक्तिं विधत्ते
धत्ते कान्तिं कनकसदृशीं नित्यमभ्यङ्गयोगात् ॥१२॥

दिनहुँ तेल दलेर शरीर मालिश गर्नाले वातविकार हट्दछन् । सबै अङ्ग पुष्ट हुन्छन् । कमजोर दृष्टिशक्तिलाई पनि गरुडको जस्तै शक्तिशाली बनाइ दिन्छ । आनन्दसँग निद्रा लाग्दछ । चाँडै बुढचौली आउन दिँदैन । शरीरमा तागत उत्पन्न गराउँदछ र सुनजस्तै चम्किलो पार्दछ ।

शिरमा तेल दल्नुका फाइदा

दृष्टि निर्मलतारकां प्रकुरुते हन्याच्च मूर्द्धामयान्
केशान्नीलघनोपकुञ्चितमृदु स्निग्धातिदीर्घाकृतीन् ।
सद्यः संविदधाति लाघवकरं मूर्ध्नो जडत्वापहं
यूकालिक्षमलापनोदनपटु श्रेष्ठं शिरोभ्यञ्जनम् ॥१३॥

दिनहुँ टाउकामा तेल दल्ने गर्नाले दृश्यशक्ति बढ्दछ, मस्तिष्कका रोग नाश हुन्छन्, कपाल चिल्लो, कालो, घुँघुर्किएको र लामो हुन्छ । टाउको हलुङ्गो हुन्छ । मसित्ष्कको जडता हट्दछ । जुम्रा, लिखा र टाउकाको मैलो नाश हुन्छ । यसरी टाउकामा तेल दल्नु धेरै फाइदाजनक हुन्छ ।

बुकुवा

कषायमधुरैः स्निग्धैः मनोहृद्यैः सुकोमलैः ।
उद्वर्तनं ततः कुर्यात् सुपिष्टैश्च सुगन्धिभिः ॥१४॥

टर्रो, गुलियो, चिल्लो, नरम, मनोहर, सुगन्धित र राम्ररी पिँधेर बनाइएको बुकुवा शरीरमा दल्ने गर्नु पर्दछ ।

मेदोदोषहरं मलोपशमनं दौर्गन्ध्यनिर्नाशनं
प्राणास्तर्पणकं बलोपजननं श्लेष्मामयध्वंसनम् ।
व्यायामश्रमशान्तिकारकमति स्वच्छन्दनिद्रासुखं
चूर्णोद्वर्त्तनमुधिशन्ति मुनयः श्रेष्ठं सुपिष्टं जलैः ॥१५॥

बुकुवा दल्ने गर्नाले बोसो घट्दछ, दिसा खुल्दछ, शरीरको दुर्गन्ध हट्दछ, प्राणशक्ति बढाउँदछ, बल दिन्छ र कफविकार नाश गर्दछ । बुकुवा दल्नाले व्यायामबाट हुने थकाई मेटिन्छ र आनन्दसँग निद्रा लाग्दछ । यसैले उत्तम पानी र धुलोबाट तयार गरिएको बुकुवालाई मुनिजन अति नै फाइदाजनक बताउँदछन् ।

स्नान

नैर्मल्यं वपुषः करोति कुरुते निष्पापमूर्तिं परां

पुण्यं वर्धयति त्वचं च रचयेद्वर्णप्रभाकोमलाम् ।
कण्डूं हन्ति रतिश्रमं विघटयत्यङ्गेषु सौख्यप्रदं
शुक्रौजोबलवर्द्धनं रतिकरं स्नानं सुखोष्णाम्भसा ॥१६॥

मनतातो पानीले नुहाउनाले शरीर स्वच्छ र दोषविहीन हुन्छ । (नुहाएको शरीरले धर्मकर्म गर्दा) पुण्य बढाउँदछ । छालालाई नरम र चम्किलो बनाउँदछ । चिलाउन छाड्दछ । सहवासजन्य थकाई मेट्दछ ।अङ्गलाई सुखद बनाउँदछ । शुक्र, ओज र बल बढाउँदछ तथा प्रसन्न पार्दछ ।

शिरः स्नानमनुष्णेन जलेनेन्द्रियबोधनम् ।
केशवृद्धिकरं शैत्यात् सन्तर्पणमिहोच्यते ॥१७॥

ताजा पानी (तातो नभएको) पानीले टाउको नुहाउनाले सबै इन्द्रियलाई चेतनशील बनाउँदछ । कपाल बढाउँदछ र शीतल हुनाले मस्तिष्कलाई पोषण गर्दछ ।

शिरोवर्ज्यमथाङ्गानि क्षालयेदुष्णवारिणा ।
बलवर्णदृढाङ्गत्वमङ्गानां तेन जायते ॥१८॥

टाउको बाहेकका अरु अङ्गलाई मनतातो पानीले पखाल्नु पर्दछ ।यसले शरीरका अङ्गमा बल, वर्ण र दृढता दिन्छ ।

ईषदम्लेन कर्तव्या काञ्जिकेन खलिः पुनः ।
श्लक्ष्णगोधूमचूर्णेन सहिता पाचिताग्निना ॥१९॥

टाउकाको मैलो हटाउन थोरै अमिलो काँजी र गहुँको पिठो पकाई माडा बनाएर टाउको माड्नु ।

अत्यम्लचिञ्चादिफलैर्विपक्वा कुर्यात्खलिः सा खलु दृष्टिमान्द्यम् ।
कण्डूं च तापं शिरसि प्रकुर्यात् पतन्ति केशाश्च तदम्लभावात् ॥२०॥

अति अमिलो अमिली आदि हाली बनाइएको पिना वा लेदो टाउकामा प्रयोग नगर्नु, आँखाको ज्योति नाश गर्दछ । टाउको चिलाउने र पोल्ने गर्दछ । अमिलोले कपाल पनि झर्दछ ।

तस्मान्न चाम्लं मधुरं न चापि तैलापनोदाय खलिप्रकारम् ।
कुर्याच्च राज्ञो भिषगप्रमत्तः केशोच्चये नेत्रबले च तस्य ॥२१॥

यसैले कपालको चिल्लो निखार्नमा पनि कहिल्यै यस्ता धेरै अमिलो हालिएका पिना, लेप आदि प्रयोग नगर्नु । यस्तै गुलियो कुरा पनि टाउकामा प्रयोग गर्नु हुन्न । राजा आदिको कपाल-समूह र आँखाको ज्योतिलाई ध्यान दिँदै वैद्यले यस्ता वस्तुको प्रयोग गर्नबाट जोगिनु पर्दछ ।

सौवर्णरौप्यभाण्डस्थैर्वारिभिर्वस्त्रगालितैः ।
स्वच्छैः सुनिर्मलैः शीतैः नदीवेगप्रवाहिभिः ॥२२॥

सुन वा चाँदीको भाँडामा हालिएको, कपडाले छानिएको, स्वच्छ, निर्मल, शीतल र बवेगपूर्वक बगिरहेको नदीको पानीले राजाले नुहाउने गर्नु पर्दछ ।

अथ गम्भीरवापीनां न तु कूपतडागयोः ।
प्रसन्नैर्मधुरास्वादैर्लघुभिः स्निग्धकान्तिभिः ॥२३॥

अथवा गहिरो वापी (सिँढी सहितको कुवा वा पोखरी वा इनार) को स्वच्छ, मिठो, हलुका र कञ्चन पानीले नुहाउनु पर्दछ । सामान्य कुवा वा तालतलैयाको पानीले ननुहाउनु ।

हितोपनीतैस्तत्कालमन्येनास्वादितैरपि ।
तात्कालितैर्जलैः स्नानं कुरुते नृपतिः सदा ॥२४॥

हितैषीले लेराएको ताजा र अरुले प्रयोग नगरेको पानीले सधैं राजाले नुहाउनु पर्दछ ।

सक्षारं जन्तुदुष्टं बहुमलकलुषं दुर्जरं कृष्णवर्णं
पीतं रक्तं विवर्णं त्वरुचिकरमथो नीरसं पूतिगन्धम् ।
स्वादे तिक्तं कषायं कटुलवणरसं स्याज्जलं वा यदम्लं
यच्चात्युष्णातिशीतं न खलु नरपतेर्मज्जनं तेन कुर्यात् ॥२५॥

राजाले नुनिलो (क्षारयुक्त), जीवजन्तुले दूषित बनाएको, एकदम मैलो, धमिलो, चाँडो नपच्ने, कालो, पहेंलो, रातो, विकृत रङको, नमिठो (अरुचिकर), बेस्वादिलो, गनाउने, तितो, टर्रो, पिरो, नुनिलो, अमिलो, अति तातो र अति चिसो पानीले ननुहाउनु ।

॥ इत्यायुर्वेमहोदधौ सुषेणकृते मर्दनाभ्यङ्गस्नानगुणवर्गाः ॥

॥ भोजनवर्गः ॥

खाना खाने विधि

स्नानं विधाय विधिवत् कृतदेवकार्यः सन्तर्प्पितातिथिजनः सुमनाः सुकार्यः ।
आप्तैर्वृतो रहसि भोजनकृच्च सात्म्यात् सायं तथा भवति भुक्तिकरोऽभिलाषः ॥१॥

बिहान विधिपूर्वक नुहाई, सन्ध्यावन्दन गरी, अतिथिलाई तृप्त पारी, प्रसन्न मनले, उत्तम कर्तव्यमा संलग्न राजा आफ्ना विश्वसनीय मानिसका साथ एकान्तमा बसेर यसरी खाना खाओस् जसरी खानाले साँझ फेरी खान मन लागोस् ।

नित्याचारपवित्रनिर्मलतनुर्धौतप्रसन्नाम्बरो
हृष्टो भोजनवेश्मनि स्थिरतरे मृद्वासने संविशेत् ।
पुत्रः सन्ततिभिस्तथा परिजनैराप्तैर्वृतः सर्वतः
सद्वैद्यैश्च नियोगिभिः सुचरितैस्तन्त्रोपयुक्तैर्नृपः ॥२॥

दैनिक नित्यकर्म सकी पवित्र भई निर्मल शरीर भएका राजाले राम्ररी धोइएको शुद्ध कपडा लगाई, प्रसन्न भएर भान्छामा आउनु । त्यहाँ राम्ररी व्यवस्थित तरिकाले ओछ्याइएको सुन्दर र नरम आसनमा बस्नु । छोरा, अन्य सन्तान वा परिवार सदस्य वा विश्वासिला मानिस वा आफन्त, सेवक तथा नियुक्त गरिएका श्रेष्ठ एवं कुलिन वैद्यहरूसँग खानका लागि बस्नु ।

सद्यः शालेयमन्नं शशिकरनिकरप्रोज्ज्वलं सिद्धसारं
भ्राम्यद्बाष्पच्छलेन त्रिदशपुरसुधाध्येयमाधुर्यतत्त्वम् ।
अन्योन्यं नैव लग्नं परिमलभरितागारवेदीविभागं
सम्प्राप्नोति प्रसन्नं प्रथमपरिदृढो यस्य पुंसां वरस्य ॥३॥

सारतत्वले भरिपूर्ण, चन्द्रमा किरण समान उज्यालो, बाफ आउने वा बफ्याइएको, स्वर्गको अमृतसमान मिठो, सिता नटाँसिएका र अति सफा : यस्तो मार्सी चामलको भात खानु । यसले प्रसन्नता र बल दिन्छ ।

तातो भात

उष्णौदनं भ्रममदात्ययरक्तपित्तमेहप्रदः कृमिहरः कसनार्तिनिघ्नः ।
आध्मानगुल्मक्षतकासहिक्काश्वासापहः पवनकृल्लघुदीपनश्च ॥४॥

तातो भातले भ्रम, मद, रक्तपित्त र प्रमेह बढाउँदछ । यसले किरा मार्दछ र खोकी निको पार्दछ । आध्मान, गुल्म, क्षयरोगजन्य खोकी, बाडुली र दम निको पार्दछ । वातविकार बढाउँदछ, पचाउन हलुका र दीपन हुन्छ ।

चिसो भात

शीतोदनं शीतलमग्निसादश्वासप्रसेकानिलविड्विबन्धान् ।
कुर्यादसृक् पित्तहरश्च मेहमूर्छाभ्रमच्छर्दिमदात्ययघ्नः ॥५॥

चिसो भातले शीतल गर्दछ, पाचन शक्ति कमजोर पार्दछ, दम बढाउँदछ, प्रसेक गर्दछ, वातविकार बढाउँदछ, दिसा कस्दछ, रक्तपित्त-प्रमेह-बेहोसी-भ्रम-वाकवाकी र मदात्यय नाश गर्दछ ।

मासुको रस र भात

रसौदनोज्वरहरोबल्योवातनिबर्हणः ।
घोलं भुक्तं हिमं स्वादु हृद्यं दीपनपाचनम् ॥
आमशूलग्रहण्यर्शोहरं पुष्टिरुचिप्रदम् ॥६॥

मासुको रस र भातले जरो नाश गर्दछ, बल बढाउँदछ, वातविकार नाश गर्दछ, यस्तो खाइएको घोलले शीतल गर्दछ, स्वादिलो हुन्छ, सुन्दर हुन्छ तथा दीपन र पाचक हुन्छ । साथै, आउँ, शूल, ग्रहणी र अल्काइ नाश गर्दछ तथा शरीरलाई पुष्ट पार्ने र रुची जगाउने काम गर्दछ ।

मुगीको दाल र भात

मुद्गौदनः कषायश्च मधुरः पित्तनाशनः ।
श्रेष्ठः शोणितपित्तानामरोचक विनाशनः ॥७॥

मुगीसँग खाइने भात केही टर्रो र मिठो हुन्छ । यसले पित्तविकार नाश गर्दछ । यो रक्तपित्तमा उत्तम हुन्छ । यसले अरुचि नाश गर्दछ ।

खाना खाने विधि

आजानुस्थापनीयं कनकमयमथो रौप्यमग्रे सुपात्रं
स्फारं तस्योपरिष्टात्कनकविरचिता वाटिका मण्डलिन्यः ।
भक्तं सोष्णं सबाष्पं शशिकरधवलं कुन्दिकाकुड्मलाभं
मध्ये स्थाप्यं सुरूपं बहुसुरभिघृतं दक्षिणे स्वर्णपात्रे ॥८॥

घुँडासम्म आउने (अग्लो) टेबुलमाथि सुन वा चाँदीका भाँडा राखी त्यसमाथि सुनले बनाइएको गोलो पाता ओछ्याउनु । अनि चन्द्रमाको किरण वा कुन्द फूलको कोपिला समान सेतो, बाफ आइरहेको तातातातो भात रससँगै त्यो पाताको बीचमा हाल्नु । दाहिनेतिर सुनको भाँडामा बास्ना आउने घिउ राख्नु ।

भ्रष्टैतैलाज्यपक्वं बहुविधरचना कल्पितैः सूपकारै-
रन्योन्यंसाभिमानैस्तदपि च सकलं जाङ्गलानूपमांसैः ।
सद्यस्तत्रैव पार्श्वे सुरभि रुचिकरं दक्षिणे वामभागे
लेह्यं चोष्यं च पेयं भवति च कठिनो भक्ष्यवर्गः पुरस्तात्॥९॥

तारिएका, तेलघिउमा पकाइएका अनेक प्रकारका एकआपसमा अविरोधी भनी भान्छेले कल्पना गरेका जङ्गली वा सीमसार क्षेत्रका पशुपंक्षीको मासु सहितको यस्तो भोजन गर्नु । त्यहीँ नजिकै दाहिनेतिर स्वादिलो मदिरा तथा देब्रेतिर सुगन्धित र रुचिकर चाट्ने, चुस्ने र पिउने कुरा राख्नु । पहिले कठोर (ठोस) कुरा खानु ।

आदौ घृतं च सूपं च तथा कुर्याद्यथा पिबेत् ।
घृतेन सम्प्लुतं ह्यन्नं पाचनं सुखकारि च ॥१०॥

शुरुमा घिउ र दाल फिटेर पिउनु । घिउले भिजेको अन्नले पाचकको काम गर्दछ र सुखदायक हुन्छ ।

खाना खाने समय

ना(चा)रायणो निशि निमिः पुनरस्तकाले
मध्यन्दिने हि धिषणश्चरकः प्रभाते ।
भुक्तिं जगाद नृपतेमर्म चैष सर्ग-
स्तस्याः स एव समयः क्षुधितो यदैव ॥११॥

(खाना खाने समयका बारेमा आचार्यको मत फरक फरक पाइन्छ) । ना(चा)रायण रातमा, निमि अपराह्नमा, धिषण (बृहस्पति) मध्याह्नमा र चरक बिहान खाना खानु भन्दछन् । तर मेरो (सुषेण) स्पष्ट विचार छ कि खाना खाने उपयुक्त समय त्यही नै हो जतिखेर राम्ररी भोक लाग्दछ ।

यः कोकवन्महाकामी स नक्तं भोक्तुमर्हति ।
सम्भोक्ता वासरे यश्च रात्रौ रेतश्चकोरवत्॥१२॥
जो चखेवाले जसरी दिउस सहवास गर्ने गर्दछ उसले राती तथा जो च्यौँखुराले जसरी राती सहवास गर्ने गर्दछ उसले दिनमा खाना खान सक्दछ ।

कति खाने

यः क्षुधा लौल्यभावेन कुर्यादाकण्ठभोजनम् ।

सुप्तव्यालानिव व्याधीन् सोऽनर्थाय प्रबोधयेत्॥१३॥

जो मानिस भोक लाग्दा रसमा लोभिएर घाँटीसम्म आउने गरी खान्छ, उसले शरीरमा सुतेर बसेका रोगरूपी सर्पहरूलाई आफ्नै बेफाइदाका लागि बिउँझाइ दिन्छ ।

रातको खाना

हृन्नाभिपद्मसङ्कोचश्चण्डरोचेरपायतः ।
अतो नक्तं न भोक्तव्यं वैद्यविद्याविदां वरैः॥१४॥

सूर्य अस्ताएपछि हृदय र नाइटो भित्रको विशेष भाग (नाभिकमल) खुम्चने गर्दछ, यसले गर्दा रातमा खाएको खाना राम्रैरी पच्दैन । यही भएर वैद्यविद्या (आयुर्वेद) का विज्ञहरूले रातमा खाना नखानु भनेका छन् ।

खाना खाने स्थान

देवार्चां भोजनं निद्रामाकाशे न प्रकल्पयेत् ।
नान्धकारे न सन्ध्यायां नाविताने निकेतने॥१५॥

देवताको पूजा, भोजन र सुत्ने काम : यी कुरा खुल्ला स्थानमा नगर्नु । यी काम अँध्यारोमा र साँझमा पनि गर्नु हुन्न । छत नभएको घरमा पनि यी कार्य गर्नु हुँदैन ।

भुक्तौ स्वापे मलोत्सर्गे यः सम्बाधासमाकुलः ।
निःशङ्कत्वात्ययात्तस्य के के न स्युर्महामयाः॥१६॥

विषाक्त भोजन

भोजन, शयन र मलमूत्र विसर्जन गर्ने काम एकान्तमा हुन पाएन भने सम्बन्धित व्यक्ति कसैले (भीडले) देख्ला कि भनेर लाजले (वा अन्य वाधाका कारणले) यी काम राम्रोसँग गर्न पाउँदैन, अनि यसैले ठूलठूला रोग हुने गर्दछ ।

विवर्णास्विन्नविक्लिन्नविगन्धं विरसस्थिति ।
अतिजीर्णमसात्म्यं च नाद्यादन्नं न चाविलम्॥१७॥

रङ्ग बदलिएको, राम्ररी नपाकेको, सडेर पानी निस्केको, गनाउने, धेरै पुरानो र शरीरले नसहने खाने कुरा नखानु । मलीन (मैलो) अन्न पनि नखानु ।

खाना खाएपछि तुरुन्त गर्न नहुने कार्य

कामकोपौ तथायासायानवाहनवह्नयः ।
भोजनान्तरं सेव्या न जातु हितमिच्छता ॥१८॥

आफ्नो भलो चाहने व्यक्तिले खाना खाएपछि तुरुन्त सहवास, क्रोध, घाम ताप्ने र परिश्रम पर्ने खालका कुनै पनि काम नगर्नु । यसैगरी कुनै सवारी साधन वा कुनै वाहन (घोडा आदि) पनि नचढ्नु । आगो ताप्ने आदि जस्ता अग्निको सम्पर्कका काम पनि नगर्नु ।

खाना खाने विधि

हितं परमितं पक्वं नेत्रनासारसाप्रियम् ।
परीक्षितं च भुञ्जीत न द्रुतं न विलम्बितम् ॥१९॥

हितकारी, ठिक्क मात्रामा, पाकेको, आँखा-नाक र जिब्रोलाई प्रिय लाग्ने र राम्ररी परीक्षण गरिएको भोजन खाने गर्नु पर्दछ । खाना धेरै छिटो वा धेरै ढिलो गरेर पनि खान हुँदैन ।

अत्यशनमध्यशनं समशनमहिताशनं च सन्त्याज्यम् ।
कर्याद्यथोक्तमशनं बलजीवितपेशलं क्रमशः ॥२०॥

अति धेरै खानु, खानासाथ पुनः खानु, खाँदै नखानु र परस्पर विरोधी खानेकुरा एकैपटक खानु : यी काम गर्न हुँदैन । आयुर्वेदले निर्देशन गरे अनुसार क्रमशः बल र आयु बढाउने खानेकुरा खानु पर्दछ ।

आदौ स्वादु स्निग्धं तन्मध्ये लवणमम्लमुपभोज्यम् ।
रूक्षं द्रव्यं च पश्चान्न च भुक्ते भक्षयेत् किञ्चित् ॥२१॥

खाना खाँदा शुरुमा मिठा र चिल्ला कुरा खानु, बीचमा नुनिला र अमिला कुरा खानु र अन्तमा रुखा कुरा खानु खानु पर्दछ । खाना खाईसकेपछि केही खानु हुँदैन ।

मन्दस्तीक्ष्णो विषमः समश्च वह्निश्चतुर्विधः पुंसाम् ।
लघु मन्दे गुरु तीक्ष्णे स्निग्धं विषमे समं समे च स्यात् ॥२२॥

मन्द, तीक्ष्ण, विषम र सम गरी मानिसको जठराग्नि चार किसिमको हुन्छ भनिएको छ । जठराग्नि कमजोर हुँदा (मन्द) सजिलै पच्ने खालका, बलियो हुँदा पचाउन कठिन हुने, तलमाथि भइरहँदा चिल्ला र सम हुँदा सबै कुरा मिलाएर खानु पर्दछ ।

विषाक्त भोजनको परीक्षण

ध्वांक्षः स्वरान् विकुरुतेऽत्र पिकात्मजश्च बभ्रुः शिखण्डितनयश्च भवेत् प्रहृष्टः ।
क्रौञ्चः प्रमोदति विरोति च ताम्रचूडः छर्दिं शुकः प्रतनुते हदते कपिश्च ॥२३॥

खाने कुरामा विष देखेपछि काग र कोइली कराउन थाल्दछन्, न्याउरीमुसो र मजुर प्रसन्न हुन्छन्, कन्याङकुरुङ पनि खुशी हुन्छ, कुखुरो कराउन (वा रुन) थाल्दछ, सुँगा छादन थाल्दछ र बाँदर छेर्न थाल्दछ ।

विरज्येते चकोरस्य लोचने विषदर्शनात् ।
गतौ स्खलति हंसोऽपि लीयन्ते नात्र मक्षिकाः ॥२४॥

विष मिसिएको अन्न देख्नासाथ च्याँखुराका आँखा फुस्रा हुन्छन् (फुस्रा आँखा पल्टाउन थाल्दछ), हाँस हिँड्दाहिँड्दै लडखडाउन थाल्दछ र त्यास्तो अन्नमा झिँगा पनि बस्दैनन् ।

यथा लवणसम्पर्काद् स्फुटं स्फुटति पावकः ।
विषदूष्यान्नसम्पर्कात्तथावस्तुमहीपते ! ॥२५॥

जसरी आगोमा नुन पर्दा “चरचर” शब्द निस्कन्छ त्यसरी नै विषाक्त अन्न आगोमा पर्दा “चरचर” शब्द निस्कन्छ ।

पुनरुष्णीकृतं सर्वं सर्वं धान्यं विरूढजम् ।
दशरात्रोषितं नाद्यात् कांस्ये च निहितं घृतम् ॥२६॥

चिसो भएपछि फेरी तताइएका र टुसा उम्रिएका सबै खालका अनाज (गेडागुडी होइन) खान हुँदैन । यसै गरी दश दिनसम्म काँसको भाँडामा राखिएको घिउ विषाक्त हुन्छ खान हुँदैन ।

दधितक्राभ्यां कदलं क्षीरं लवणेन शष्कुलीः कलमा ।
गुडपिप्पलिमधुमरिचैः सार्धं सेव्या न काकमाची च ॥२७॥

दही वा तक्रसँग केरा खान हुँदैन । नुनसँग दूध खान हुँदैन । सक्खर, पिप्ला, मह र मरिचसँग सेल र पुरी खान हुँदैन । कलम (डाँठ अरुभन्दा ठूलो हुने, धेरै पानी चाहिने सेतो धान विशेष) को भातसँग कवई खान हुन्न ।

भुञ्जीत माषसूपं मूलकसहितं न जातु हितकामः ।
दधि च द्विष्टं नाद्याद्विदशनं तैलं तिलविकारं च॥
ऋते घृताम्बुभक्षेभ्यः सर्वं पर्युषितं त्यजेत्॥२८॥

आफ्नो भलो चाहने मानिसले कहिल्यै पनि माषको दालसँग मूला खान हुन्न । दही र दूधसँग पनि मूला खान हुन्न । बासी वा सुकेको मूला (चाना) पनि खान हुन्न । रौं, किरा परेको खाना खानु हुँदैन । सुकेर पुनः गिलो बनाइएका कुरा पनि खान हुन्न ।

दध्ना परिप्लुतं नाद्याद्विशुष्कं पयसा न च ।
केशकीटकसंसृष्टं पुनरार्द्रं च वर्जयेत्॥२९॥

भोकले लखतरान परेका व्यक्तिलाई घिउ बाहेकका कुनै पनि बासी कुरा खान नदिनु । बासी खानेकुरालाई दहीमा मुछेर वा दहीसँग नखानु । सुक्खा पदार्थ दूधसँग नखानु । रौं र किरा परेको तथा पुनः गिलो बनाइएको खानेकुरा नखानु ।

खाना आदि खाने विधि

भोजनादौ सदा वायुः प्रकुप्यत्यनलो महान् ।
घृतप्लुतेन चान्नेन तस्मात्सन्तर्पयेद् वयम्॥३०॥

जतिखेर खाएपनि खाना खाँदा शुरुमा शरीरभित्रको वायु र जठराग्नि विकृत (आन्दोलित) हुने गर्दछ, त्यसैले घिउयुक्त खानेकुरा पहिले खानु र वायु एवं अग्निलाई तृप्त पार्नु ।

घृतादिपक्वं मधुरं च सर्वं द्रवप्रधानं प्रथमं विदध्यात् ।
ततः परं भोजनमादिशन्ति पट्वम्लयुक्तं मधुरं च पथ्यम्॥३१॥

खाना खाँदा शुरुमा घिउ आदिमा पकाइएका मिठा कुरा खानु पर्दछ, यसपछि नुनिला र अमिला र मिठा रसिला खानेकुरा खानु पर्दछ ।

तिक्तं कषायं कटुकं तथान्ते भुञ्जीत सर्वं सबहुद्रवं च ।
एवं हि कुर्वन्नृपतिः सदैव दीर्घायुरारोग्यतनुश्च भूयात्॥३२॥

खानाको अन्तमा तितो, टर्रो, पिरो र बढी तरल पदार्थ खानु पर्दछ । यसरी खाना खानाले राजा सधैं दीर्घायुको र निरोगी हुन्छ ।

कश्चिद्वायुं शमयति रसः कोऽपि वायुं करोति
कश्चित्सोमं शमयतितरां कोऽपि तस्य प्रकोपम् ।
कश्चित्पित्त प्रशमनमतः कोऽपि तत्कोपकारी
नित्यं तस्मात् सकलरसभुग् भूमिपालश्चिरायुः ॥३३॥

कुनै रसले वायुलाई शान्त पार्दछ त कुनैले वायु बढाउँदछ, कुनै रसले कफ शान्त पार्दछ त कुनैले कफ बढाउँदछ, कुनै रसले पित्त शान्त पार्दछ त कुनैले पित्त बढाउँदछ । यसकारण सबै रस उचित मात्रामा खाने गर्नु पर्दछ, यसो गर्ने राजाले दीर्घायु प्राप्त गर्दछ ।

यस्मिन्नृतौ ये च रसा बलिष्ठाः सेव्यास्तु ते तत्र विशेषतोऽपि ।
अयं विशेषो न च सर्वदैव भोज्यं नृपेणैक रसप्रधानम् ॥३४॥

जुन ऋतुमा जुन रस बलियो हुन्छ त्यो ऋतुमा विशेष गरी त्यही रस खाने गर्नु पर्दछ । (जस्तै : जाडो ऋतुमा गुलियो, अमिलो र नुनिलो बढी खाने) । यो विषयलाई राम्ररी बिचार गरी राजाले कहिल्यै एउटा रसप्रति आशक्त नहुनु ।

भक्तं ससूपं सघृतं समांसं भुक्त्वा च पूर्वं कवलैः कियद्भिः ।
पिबेज्जलं शीततरं सुहृद्यं हृत्कण्ठशुद्धिर्भवतीश्वराणाम् ॥३५॥

घिउ, दाल, मासुका साथ पहिले भातका केही गाँस खानु । त्यसपछि शीतल र मनोहर पानी पिउनु, यसले हृदय र घाँटीलाई शुद्ध बनाउँदछ ।

एकं व्यञ्जनमासाद्य ततः प्रक्षालयेद् भृशम् ।
करं च पुनरन्यच्च भुञ्जीत नृपतिः सुखम् ॥३६॥

एउटा व्यञ्जन खाएपछि राम्ररी हात धोएर मात्र राजाले सुखपूर्वक अर्को व्यञ्जन खानु पर्दछ ।

एवमन्नं हि भुञ्जानः स्वादुत्तवं जनयेद् भृशम् ।
पुष्टिं च महतीं कुर्यात् विचित्रं विधिना कृतम् ॥३७॥

यसरी खाना खानाले भोजन अत्यन्त स्वादिष्ट हुन पुग्दछ । उचित तरिकाले खाइएको अन्नले शरीरलाई अद्भुत किसिमले धेरै पुष्ट पार्दछ ।

पानीयपात्राणि सुशीतलानि सौवर्णरौप्यादिविनिर्मितानि ।
सुधौतवस्त्रैरधिवेष्टितानि वामे निधेयान्यपि दक्षिणे च ॥३८॥

सुन वा चाँदीले बनेका, सुन्दर र शीतल तथा राम्ररी धोइएका कपडा बेरिएका पानीका भाँडा दाहिने र देब्रेतिर राख्नु पर्दछ ।

एतद्गृहद्वयं कार्यं वामदक्षिणपार्श्वयोः ।
चकोरशिखिहंसादीन् पक्षिणो विनिवेशयेत् ॥३९॥

भान्छाघरका दायाँबायाँ दुईवटा घर बनाउनु । ती घरमा च्याखुरा, मजुर, हाँस आदि चराहरु राख्नु । (यो खाद्यान्नमा विष हाले नहालिएको थाहा पाउन र मनोरञ्जनका लागि हो) ।

श्रृङ्गारवीरसम्बद्धां श्रृणुयाच्च कथां शुभाम् ।
तेन हर्षो भवेत्तस्य भुञ्जानो नृपतिः सुखी ॥४०॥

खाना खाने बेलामा राजाले श्रृङ्गार र वीररसका कथा सुन्नु पर्दछ । यसबाट खाना खाइरहेका राजामा प्रसन्नता बढ्दछ ।

भुञ्जानो न बहु ब्रूयादेतन्नन्यच्च किञ्चन ।
जुगुप्सितां कथां चैव न ब्रूयात् श्रृणुयाच्च ताम् ॥४१॥

खाना खाँदा धेरै नबोल्नु । यताउताका कुराकानी नगर्नु । घृणास्पद, निन्दनीय वा मनलाई विथाल्ने खालका (जुगुप्सित) कुराकानी नगर्नु नसुन्नु ।

लेह्यभक्ष्यादिकं सर्वं भुक्त्वान्नं तु यथासुखम् ।
शेषं मांसरसं पीत्वा क्षीरं वा तक्रमेव वा ॥४२॥

चाट्ने, चबाएर खाने आदि सबै खालका खानेकुरा आनन्दसँग खाएपछि मासुको रस वा दूध वा तक्र पिउनु ।

चुठ्ने विधान

यथात्साम्यं ततः कुर्यात् सम्यगाचामयेन्नृपः ।
प्रक्षालयेत्करौ सोष्णैर्जलैः स्नेहं च शोधयेत् ॥४३॥

शरीरले सहने खालका खानपिन गरेपछि राजाले राम्ररी आचमन गरी तातोपानीले हात धुनु र चिल्लो निखार्नु ।

चुर्णेन हृद्यगन्धेन मसुरादिकृतेन च ।
ततो रूक्षकवोष्णेन जलेन क्षालयेत्करौ ॥४४॥

मनोहर बास्ना आउने मसुरो आदिको धुलोले हात मिची त्यसपछि रुखो र मनतातो पानीले हात धुनु ।

गण्डूषान् शीतलान् कुर्याच्चन्दनागरुकल्पितान् ॥४५॥

चन्दन र धूपी मिसाइएको वा धूप बालेर सुगन्धित बनाइएको शीतल जलले मुख कुल्ला गर्नु ।

गण्डूषैर्बहुभिः सुशोधितमुखः श्रीचन्दनोन्मिश्रितैः
धूपेनापि सुगन्धिनाथ वदनं घ्राणं करौ धूपयेत् ।
मृद्नीयात्तदनु प्रसन्नसुरुभि श्रीचन्दनेनावृतौ
पाणी वक्त्रमपि प्रसन्नविलसत्कर्पूरगर्भं मुदा ॥४६॥

चन्दन मिश्रित जलले कुल्ला गरी शुद्ध र सुन्दर मुख पारी त्यसपछि सुगन्धित धूपले नाक र हातमा धुवाँ दिनु । यसपछि मनोहर बास्ना आउने हातमा चन्दन र कपूर हाली त्यसले मुख (अनुहार) लाई माड्नु ।

भुक्तोपरि समाचम्य मार्ज्जयित्वाक्षिणी करौ ।
पुनर्दक्षिणहस्तेन मार्जयेदुदरं सुधीः ॥४७॥

बुद्धिमानले खाना खाएपछि राम्ररी आचमन गरी आँखा र हात धोई अनि दाहिने हातले पेट शुद्ध गरोस् । (विस्तारै पेट सुमसुम्याओस्) ।

खाना खाएपछि गर्नुपर्ने कुरा

ततः प्रसन्नेन्द्रियचित्तवृत्तिरुत्सादयित्वा च शतं पदानि ।
सुकोमले कल्पितचारुतल्पे सुखं विशेद्वामकटिर्नरेन्द्रः ॥४८॥

यसपछि प्रसन्न इन्द्रिय र मन गरी सय पाइला हिँड्नु (टहलिनु) । अनि राजा सुन्दर र कोमल पलङमा देब्रेतिर कोल्टो परी (एकछिन) ढल्कनु ।

विदग्धाभिः सह स्त्रीभिस्तिष्ठेद् गोष्ठीं समाचरेत् ।
निद्रासात्म्येऽथवा निद्रां नृपः कुर्याद् यथासुखम् ॥४९॥

त्यसपछि राजाले चलाख स्त्रीहरुसँग केहीबेर ख्यालठट्टा, मनोरञ्जन गर्दै बिताउनु । अथवा निद्रा लागे विधिपूर्वक आनन्दसँग सुत्नु ।

अनुपान

अम्लेन केचिद्विहता मनुष्या माधुर्ययोगे प्रणयी भवन्ति ।
तथाम्लयोगे मधुरेण तृप्तास्तेषां यथेष्टं प्रवदन्ति पथ्यम् ॥५०॥

अमिलो खाएर वाक्क भई कोही मानिस गुलियो खान खोज्दछन् । गुलियो खाएर वाक्क भएका कोही अमिलो खान खोज्दछन् । जे खाएर अमन भएको हुन्छ त्यसको विरोधी रस अनुपानका लागि योग्य हुन्छ भन्दछन् ।

शीतोष्णतोयासवमद्ययूषफलाम्लधान्याम्लपयोरसानाम् ।
यस्यानुपानं तु हितं भवेद्यत्तस्मै प्रदेयं त्विह मात्रया तत् ॥५१॥

चिसो पानी, तातो पानी, आसव, मदिरा, सूप, फलफूलको अमिलो रस, काँजी, दूध वा अन्य रसमध्ये जसलाई जुनबेला जुन अनुपानका लागि उचित बताइएको हुन्छ त्यही अनुपान उचित मात्रामा दिनु ।

व्याधिं च कालं च विभाव्य धीरैर्देयानि भोज्यानि च तानि तानि ।
सर्वानुपानेषु वरं वदन्ति मेध्यं यदम्भः शुचिभाजनस्थम् ॥५२॥

रोग, समय आदि हेरेर वैद्यले मानिसलाई उचित र पथ्य खानेपिउने कुराका साथमा उचित अनुपान पनि दिनु पर्दछ । पवित्र भाँडामा राखिएको शुद्ध जल सबै अनुपानमा उत्तम अनुपान मानिन्छ ।

लोकस्य जन्मप्रभृति प्रशस्तं तोयात्मकाः सर्वरसाश्च दृष्टाः ।
संक्षेप एषो विहितोऽनुपानेऽप्यन्नैश्च तैर्विस्तरितं समस्तम् ॥५३॥

मानिसका लागि पानी जन्मेदेखि नै शरीरका लागि सात्म्य (सहने) हुन्छ । अन्य सबै खाले रसमा पनि पानी नै हुन्छ । त्यसैले पानी नै सर्वोत्तम अनुपान हुन्छ । यहाँ संक्षेपमा मात्र अनुपानका कुरा बताइयो, अरु विद्वानहरूले यसका बारेमा विस्तृत कुरा बताएका छन् ।

पिष्टान्नेम्बुहिमं पयश्च तिलजे तक्रं शुभं माषजे

गोधूमेषु च कर्कटी च सततं मांसाशने काञ्जिकम् ।
नालीकेरफलेषु तन्दुलकणान् सर्पिस्तु मोचाफले
नारिङ्गं गुरु भक्षणे च सततं पिण्डालुकेकोद्रवान् ॥५४॥

पिँधिएका अनाजमा शीतल पानी, तिलजन्य पदार्थमा दूध, माषजन्य पदार्थमा तक्र, गहुँजन्य पदार्थमा काँक्रो, मासु खाएकोमा काँजी, नरिवलमा कनिका, केरामा घिउ, धेर खाइए सुन्तला र पिँडालुमा कोदोजन्य पदार्थ अनुपान हुन्छ ।

मया सुषेणेन कृतं हिताय प्राणप्रसादं जनयेच्च शीघ्रम् ॥५१॥

म सुषेणले भलाईका लागि यति लेखें (गरें), यसले मानिसलाई चाँडै सुख दिन्छ ।

॥ इत्यायुर्वेदमहोदधौ सुषेणकृते भोजनवर्गः ॥

॥ अथ ताम्बूलवर्गः ॥

॥ अथ ताम्बूलगुणाः ॥
पान

कर्पूरकङ्कोलवङ्गपूगजातीफलैः नागरखण्डपत्रैः ।
सुधाश्मचूर्णं खदिरस्य सारं कस्तूरिकाचन्दनचूर्णमिश्रम् ॥१॥

कपूर, फलकपूर (कङ्कोल), ल्वाङ्ग, सुपारी, जाइफल, नागरमोथे (कसैले सुठो अर्थ लगाएका छन्) का टुक्रा तथा चून, खयर, कस्तूरी र चन्दनको धुलो त्यसमा मिलाउनु, यसरी यो राजाले उपयागे गर्ने खालको पान बन्दछ ।

ताम्बूलमेतत्प्रवरं वदन्ति सौभाग्यदं कान्तिसुखप्रदं च ।
आरोग्यमेधास्मृतिबुद्धिवृद्धिं करोति वह्नेरपि दीपनं च ॥२॥

यस्तो पानलाई धेरै उत्तम, सौभाग्यदायक, तेज बढाउने र सुखदायक भनिएको छ । यसले आरोग्य, सम्झना शक्ति र बुद्धि बढाउँदछ तथा जठराग्निलाई बाल्दछ ।

प्रधानमेतत्समुदाहरन्ति ह्यतोहि सर्वे सुखिनो मनुष्याः ।
अहर्निशं प्रीतिकरं भजन्ते ताम्बूलपत्राणि हरन्ति वातम् ॥३॥

यसलाई मुख्य पान भनिन्छ, यसले सबै मानिस सुखी रहन्छन्, दिनरात आनन्ददायक पानलाई मानिसले खाने गर्दछन् । यसले वातविकार नाश गर्दछ ।

पूगीफलं हन्ति कफं सुहृद्यं चूर्णं निहन्यात्कफवातमुच्चैः ।
हन्याच्च पित्तं खदिरस्य सार इत्थं हि ताम्बूलमुदाहरन्ति॥
दोषत्रयस्यापि निवारणाय ततोऽत्रसेवेन्न कथं तदेतत्॥४॥

सुपारीले कफविकार नाश गर्दछ । चुनाले कफविकार र वातविकार नाश गर्दछ । खयरले पित्तविकार नाश गर्दछ । यसैले यस्तो पानलाई त्रिदोष भगाउन खाइ रहनू, किन नखानु ? ।

अनङ्गसन्दीपनभावमध्ये प्रधानमेतत् समुदाहरन्ति ।
अतो हि सर्वे सुखिनो मनुष्या अहर्निशं प्रीतिकरं भजन्ते॥५॥

पानले सहवास चाहना बढाउन मुख्य भूमिका खेल्दछ भनी उदाहरण दिन्छन् । यसैले सबै सुखी मानिसले दिनरात मिठो मानी मानी पान खाने गर्दछन् ।

ताम्बूलपत्राणि हरन्ति वातं पूगीफलं हन्ति कफं सुवृद्धम् ।
चूर्णं निहन्यात् कफवातमुच्चैर्हन्याच्च पित्तं खदिरस्य सारः॥६॥

पानको पातले वातविकार नाश हुन्छ । सुपारीले बढेको कफ नाश गर्दछ । चुनाले कफविकार र वातविकार नाश गर्दछ । खयरले पित्तविकार नाश गर्दछ ।

इत्थं हि ताम्बूलमुदाहरन्ति दोषत्रयस्यापि निवारणाय ।
अतो हि सेवेन्न कथं तदेतद्विचक्षणः प्राकृतमानुषोऽपि॥७॥

यसरी विद्वानहरू पानलाई त्रिदोष नाश गर्ने उपाय भनी बताउने गर्दछन्। पानको यस्तो विशिष्ट गुण देखेपछि बुद्धिमानले पान किन नखाओस् ? यस्ता गुण थाहा पाएपछि त सामान्य मानिस पनि पान खाने इच्छा गर्दछ ।

॥ अथ ताम्बूलवर्ज्याः॥
पान खान नहुने अवस्था

न नेत्ररोगे न च रक्तपित्ते क्षत्रे न रूक्षे न विषे न शोषे ।
मदात्यये नापि न मोहमूर्छाश्वासेषु ताम्बूलमुशन्ति वैद्याः॥८॥

आँखासम्बन्धी कुनै रोग भए, रक्तपित्तको रोग भए, शरीरमा कतै घाउ भए, शरीर रुखो भए, मदिरा धेर खाएका कारणले कुनै रोग लागेको भए वा मदिरा धेर पिएर अत्यधिक नशामा हुँदा, भ्रम वा मोह हुँदा, बेलाबेलामा बेहोस हुने रोगमा र दमको रोगमा पान खान हुँदैन, धेरै नै हानी गर्दछ ।

॥ अथ ताम्बूलकालनियमः ॥
पान खाने नियम

भुक्त्वान्नं सलिलं पीत्वा गृहीत्वा बहुभेषजम् ।
प्रतीक्ष्य घटिकामेकां ताम्बूलं भक्षयेन्नरः ॥९॥

खाना खाएपछि, पानी पिएपछि र अत्यधिक मात्राको (हाई डोज) को ओखती खाएपछि चौबीस मिनेट (एक घटिका) कुरेर मात्र पान खानु पर्दछ ।

कत्था (खयर, गायत्री चूर्ण) तथा पान सम्बन्धी अन्य कुरा

गायत्रीगुटिकाचूर्णं पूगनागलतादलम् ।
यथोत्तरं यथास्वादमधिकाङ्गेन योजितम् ॥१०॥

पान खाँदा खयरको धुलो वा गोली, सुपारी र पानको पातलाई आआफ्नो स्वाद अनुसार बढी लिन सकिन्छ ।

समपत्रफले रागो विरागस्तु फलाधिके ।
चूर्णाधिके तु दुर्गन्धि पत्राधिक्ये सुगन्धता ॥११॥

पानमा हालिने सुपारी र पानको पात बराबर हुँदा रातोपना बढी हुन्छ । सुपारी बढी भए कम रातो हुन्छ । चून बढी भए गनाउँदछ । पान पात बढी भए बास्ना आउँदछ । रातमा खाने पानमा पातको मात्रा बढी हुनु पर्दछ ।

प्रातः पूगाधिकं कुर्याच्चूर्णाधिक्यं तु मध्यमे ।
रात्रौ पत्राधिकं कुर्यात्ताम्बूलस्येति लक्षणम् ॥१२॥

बिहानको पानमा सुपारी बढी हुनु पर्दछ । दिउसको पानमा चुना बढी हुनुपर्दछ । रातको पानमा पात बढी हुनु पर्दछ । यही नै पानको लक्षण हो ।

तदेव भूयः खदिरेण युक्तं कुर्यादरोगं विशदं च वक्त्रम् ।
आमोदनं रोचनदीपनं च प्रमेहमुत्रामयनाशनं च ॥१३॥

पानमा खयरको मात्रा बढी भए त्यो आरोग्यदायक हुन्छ र मुखलाई स्वच्छ पार्दछ । यस्तो पानले खुशी वा सन्तुष्टी दिन्छ । रुची जगाउँदछ र खाएको कुरा पचाउँदछ । प्रमेह र मूत्ररोग समेत नष्ट गर्दछ ।

आलस्यविद्रध्युपजिह्विकानां सतालुदन्तार्बुदशोणितानाम् ।
गलास्यगण्डापचितालुशोषश्लेष्मामयानां च भृशं प्रशस्तम् ॥१४॥

अल्छिपना, विद्रधि (शरीर भित्र वा बाहिर आउने खटिरा विशेष), उपजिह्विका (जिभ्रो सुन्निने र र्याल चुहिरहने एक रोग), तालुका रोग, दन्तार्बुद (गिजा सुन्निने एक रोग), रक्तविकार, घाँटीका रोग, गलगाँड, अपच, तालु सुन्निने रोग र कफरोगमा खयर अति उपयोगी मानिन्छ ।

आद्यं तत्पीक्ककं त्याज्यं महादोषकरं यतः ।
द्वितीयं दुर्जरं भेदि तृतीयाद्यमृतोपमम् ॥१५॥

पान चपाएपछिको पहिलो थुक (रस) फाल्नु पर्दछ किन कि यो अति नै दोषकारी हुन्छ । दोश्रो पटकको थुक (रस) नपच्ने र खुकुल्याउने गुणको हुन्छ त्यसैले यो पनि त्याज्य हुन्छ । यसपछिको थुक (रस) भने अमृतसमान मानिने गर्दछ । (सबै निल्ने र थुकेको थुक्यै गर्ने दुबै थरी मानिस पान खान नजानेका व्यक्ति हुन्) ।

पर्णस्य मूलं हरति यशो व्याधिं करोति च ।
मध्यं लक्ष्मीहरं चाग्रमनायुष्यं च पापकृत् ॥
शिरा बुद्धिं हरेच्चूर्णं पर्णं लक्ष्मीहरं परम् ॥१६॥

पानको पातको भेट्नु (वा भेट्नुतिरको भाग) ले यश नाश गर्दछ र रोग उब्जाउँदछ । पानको पातको बीचको भागले लक्ष्मी नाश गर्दछ । पानको पातको टुप्पोतिरको भाग आयुका लागि हितकारी हुँदैन र दोष (पाप) निकाल्दछ । पानको पातका रेसाले बुद्धि नाश गर्दछ । पानको पातको धुलोले पनि लक्ष्मी नाश गर्दछ ।

ताम्बूलं नैव सेवेत सुविरिक्तः क्षुधातुरः ।
प्रमेही मुत्रकृच्छ्री च क्षीरमभ्यवहृत्य च ॥१७॥

जसले भर्खर दिसा लगाउने औषधी खाएको छ र जसलाई भर्खर धेरै आउँ परेको छ, त्यसले पान नखानु । अति नै भोक लागेका बेलामा पनि पान नखानु । प्रमेह र मूत्रकृच्छ्र रोग भएकाले पनि पान खान हुन्न । दूध पिएर पनि पान खान हुँदैन ।

ताम्बूलं नैव सेवेत क्षीरं पीत्वा तु मानवः ।
यावत्तत्पच्यते क्षीरं मुहूर्त्ताद्वापि शस्यते ॥१८॥

मानिसले दूध पिएको एक मुहूर्त (४८ मिनेट) अर्थात् दूध पचेपछि मात्र पान खानु पर्दछ ।

दन्तदौर्बल्यपाण्डुत्वनेत्ररोगबलक्षयान् ।
वितनोत्यास्यरोगांश्च ताम्बूलमतिसेवितम् ॥१९॥

पान धेरै खाने गरे दाँत कमजोर हुन्छ, पाण्डुरोग-आँखाका रोग-बलनाश र मुखका रोग हुन सक्दछ । त्यसैले सावधान भई धेरै पान खानबाट जोगिनु पर्दछ ।

॥ अथ जातीफलगुणाः ॥

वातश्लेष्मप्रशमनं हृद्यं वह्नेश्च दीपनम् ।
मुखवैरस्य हरणं कङ्कोलं भक्तपाचनम् ॥२०॥

पानमा हालिने फलकपूरले वातविकार र कफविकारलाई साम्य पार्दछ, मनोहर हुन्छ, जठराग्निलाई बाल्दछ, मुखको बिग्रेको स्वाद ठिक गर्दछ र खाना पचाउँदछ ।

जाइफल

जातीफलं रोचनदीप्तिकृच्च कफापहं कण्ठरुजापहं च ।
रसे कटु श्रेष्ठमजीर्णनाशे निहन्ति शुक्रं कुरुते च पित्तम् ॥२१॥

यसैगरी जाइफलले खानमा रुची बढाउँदछ, जठराग्नि बाल्दछ, कफ नाश गर्दछ र घाँटीका रोग ठिक गर्दछ । यो पिरो हुन्छ र अजीर्ण हटाउन उत्तम मानिन्छ । यसले शुक्र नाश गर्दछ र पित्त बढाउँदछ ।

कङ्कोलजातिफलवल्लवङ्गं विशेषतश्छर्दिहरं विषघ्नम् ।
स्वरक्षये चापि मुखस्य पाके त्वजीर्णबाधासु च पथ्यमेतत् ॥२२॥

फलकपूर र जाइफलको जस्तै ल्वाङको रस पनि पिरो हुन्छ । यो अजीर्ण हटाउन उपयोगी हुन्छ । शुक्र नाश गर्दछ र पित्त बढाउँदछ । यसले विशेषतः वाकवाकी ठिक गर्दछ तथा विषको असर कम गर्दछ । घाँटी बसेको वा मुख पाकेको बेलामा तथा अजीर्ण हुँदा ल्वाङलाई पथ्य मानिन्छ ।

॥ अथैलागुणाः ॥

अलैंची र सुकुमेल

एलाद्वयं छर्दिषु मूत्रकृच्छ्रे मन्देऽनले पथ्यमरोचके च ।

अलैंची र सुकुमेल वाकवाकी, मूत्रकृच्छ्र, कमजोर पाचन शक्ति र खान मन नलाग्दा पथ्य हुन्छ ।

॥ अथ जातिपत्रीगुणाः ॥
जाइफल

स्वादुः सुशीतो मधुरश्च पाके अरोचकं हन्ति च जातिकोशः ॥२३॥

जाइफल स्वादिलो, शीतल र पचेपछि गुलियो हुन्छ र अरुची नाश गर्दछ ।

॥ अथ क्रमुकपाककालनियमः ॥
पान खान योग्य पानको पात र सुपारी

ताम्बूलयोग्यं क्रमुकं च तज्ज्ञा मासत्रयादूर्ध्वमुदाहरन्ति ।
मांसे व्यतीते तु भवन्ति पर्णान्यतीव हृद्यानि मनोहराणि ॥२४॥

पानका विषयमा जान्नेहरू भन्दछन् कि-तीन महिनाको भएपछि सुपारी पानका लागि योग्य हुन्छ । यसैगरी पानको पात एक महिनाको भएपछि खानका लागि योग्य र मनोहर हुने गर्दछ ।

सुपारीका गुण

आर्द्रं तु गुर्वभिष्यन्दि दृष्ट्यग्निवधकृत्परम् ।
शुष्कं तु वातलं स्निग्धं त्रिदोषशमनं परम् ॥२५॥

काँचो सुपारी पचाउन कठिन, अभिष्यन्दी, दृष्टिशक्ति नाशक र पाचकाग्निलाई मन्द गराउने गुणको हुन्छ । सुकेको सुपारीले वातविकार बढाउँदछ, चिल्लोपन हुन्छ र त्रिदोष नाश गर्दछ ।

स्विन्नपूगं त्रिदोषघ्नं पक्वं शुष्कं तु वातलम् ।
पक्वार्द्रं गुर्वभिष्यन्दि बालार्द्रंकफपित्तहृत् ॥२६॥

उमालेको वा पकाइएको सुपारीले त्रिदोष नाश गर्दछ । रुखमा आफैं पाकेको सुपारीले वातविकार बढाउँदछ । टिप्ने बेला भएको तर नसुकेको सुपारी पचाउन कठिन र अभिष्यन्दी हुन्छ ।

पूगं स्याद् दृढमध्यं यच्छ्रेष्ठं नानाविधं हि तत् ।
पाकदेशादिभेदेन चिक्कणं सर्वदोषहृत् ॥२७॥

बीच भाग बलियो भएको सुपारी उत्तम हुन्छ । पाक्ने समय र देश अनुसार सुपारी अनेक किसिमको हुन्छ । चिल्लो सुपारीले सबै दोष नाश गर्दछ ।

॥ अथ क्रमुकताम्बूलविशेषाणां गुणविशेषाः ॥
पानमा हालिने सुपारीको गुण

स्थूलक्रमुकताम्बूलं श्लेष्मलं कृमिवर्धनम् ।
तदेव शुष्कं वर्णाढ्यं श्लेष्मलं कृमिनाशनम् ॥२८॥

ठूलो सुपारी हालिएको पानले कफ र पेटका किरा बढाउँदछ । सकेपछि भने यसले उत्तम रङ्को भई कफ र किरा मार्दछ ।

॥ अथ कर्पूरगुणाः ॥
कपूरका गुण

तीक्ष्णोष्णः परिणामशीतलतरः कण्डूप्रमेहापहो
नानास्रावजलाधिकः कृमिहरसतृड्दाहपाकं जयेत् ।
श्लेष्मघ्नश्च गलग्रहापहरणः संसुप्तजिह्वाग्रजित्
कर्पूरः खलु दिव्यसौरवगुणः पोताश्रयः स्फाटिकः ॥२९॥

अलौकिक सुगन्ध भएको, स्फटिक जस्तो सेतो “पोताश्रय (?)” नामक कपूर तिक्खर, तातो, परिणाममा अति शीतल, शरीर चिलाउने रोग नाशक, प्रमेह नाशक, रस आदि र पानी धेर निकाल्दछ, किरा नाश गर्दछ, तिर्खा, डाह र कमजोर मुख पाक्ने रोगलाई भगाउँदछ । कफनाश गर्दछ । गलगाँड (वा घाँटी बस्ने रोग) ठिक गर्दछ । लाटिएको जिभ्रोको टुप्पोलाई ठिक गर्दछ ।

गलग्रहे सुप्तजिह्वे नानास्रावजलाधिके ।
श्लेष्ममेहकृमीन् हन्ति कर्पूरो भास्करोऽपरः ॥३०॥

घाँटी बस्दा, जिभ्रोको टुप्पो लाटिँदा, रस बगिरहँदा वा पानी धेर हुँदा अर्को एकथरी “भास्कर” नामको कपूर फाइदाजनक हुन्छ । यसले कफ, प्रमेह र किरा पनि नाश गर्दछ ।

कर्पूरः कफसम्भेदी तीक्ष्णोष्णः शीतलः परः ।

प्रमेहतृड्विदाहघ्नो लक्ष्मीसौभाग्यवर्धनः ॥३१॥

कपूरले कफ नाश गर्दछ, तिक्खर हुन्छ, तातो र अति नै शीतल गर्ने हुन्छ । यसले प्रमेह, तिर्खा र विदाह नाश गर्दछ । शोभा र सौभाग्य वृद्धि गर्दछ ।

॥ अथ कस्तूरीगुणाः ॥
कस्तूरीका गुण

कस्तूरी सौरभाढ्या कटुकरसगुरुः क्षारतिक्तोष्णयुक्ता
शीताटोपापहन्त्री कफपवनहरा पित्तकृच्छुक्रला च ।
सन्तप्तोल्लासहेतुर्वमथुविषहरा गात्रदौर्गन्ध्यहन्त्री
क्षुण्णा पित्तप्रकोपं प्रशमयति भृशं हन्ति शोषं विषं च ॥३२॥

कस्तूरी अति सुगन्धित, पिरो, पचाउन कठिन, क्षारयुक्त, तितो र तातो हुन्छ । यसले चिसो लागेको हटाउँदछ । कफविकार र वायुविकार नाश गर्दछ तर पित्तविकार बढाउँदछ । शुक्रवृद्धि गर्दछ र मनलाई तृप्त पार्दछ । वाकवाकी, विषको असर र शरीरको दुर्गन्ध नाश गर्दछ । घोटिएको कस्तूरीले पित्तविकारलाई पनि शान्त गर्दछ । शरीर सुन्निएको र विषको असर ठिक गर्दछ ।

या गन्धं केतकीनां वहति भृशतरं वर्णतः पिङ्गलाभा
स्वादे तिक्ता कटूष्णा लघु परितुलिता मर्दिता चिक्कणा स्यात् ।
दग्धा नो याति भूतिं चिमिचिमि कुरुते चर्मगन्धं हुतां ते
सा शुद्धा शोभनीया मृगवरतनुजा राजयोग्या प्रदिष्टा ॥३३॥

जुन कस्तूरी क्याक्तुकेको फूल वा हात्तीको मद-जल जस्तो बास्ना आउने हुन्छ, रङमा कैलो, स्वादमा तितो-पिरो, तातो, पचाउन हलुका, जोख्दा हलुको, मिच्दा च्याटच्याट लाग्नेगरी चिल्लो हुने, आगोमा हाल्दा धेरै बेरसम्म नडढ्ने र चिरचिर आवाज आउने तथा डढेपछि छालाको जस्तो गन्ध आउने खालको हुन्छ त्यस्तो मृगका शरीरबाट उत्पन्न कस्तूरीलाई उत्तम कस्तूरी मानिन्छ र राजाहरूका लागि उपभोग गर्न योग्य हुन्छ ।

करतलजलमध्ये स्थापनीया महद्भिः
पुनरपि तदवश्यं चिन्तनीयं मुहूर्त्तम् ।
यदि भवति च रक्तं तज्जलं पीतवर्णं
न भवति मृगनाभिः कृत्रिमोऽयं विकारः ॥३४॥

ठूला मान्छेको हत्केलामा अलिकति पानी राखेर त्यसमा कस्तूरी राख्नु । त्यसपछि अठचालीस मिनेटसम्म कुर्नु । यदि पानी रातो वा पहेंलो रङको भयो भने त्यो कस्तूरी नक्कली हो भनी थाहा पाउनु ।

॥ इत्यायुर्वेदमहोदधौ ताम्बूलवर्गः ॥

॥ अथानुलेपनवर्गः ॥

शरीरमा बुकुवा, चन्दन आदि घस्ने कार्य

चन्दन

चन्दनं रक्तपित्तघ्नं दाहमूर्छातिसारनुत् ।
शीतलं श्लेष्मलं हृद्यं किञ्चिद्वातप्रकोपनम् ॥३५॥

चन्दनले रक्तपित्त, डाह, बेहोसी र आउँ निको गर्दछ । यसले शीतल गर्नुका साथै यो मनोहर हुन्छ । यसले केही मात्रामा वातविकार बढाउँदछ ।

पित्तास्रं हरते सदाहपवनं व्यापादयन्तः सदा
मूर्छामोहतृषास्यशोषशमनं दुर्गन्धिनिर्नाशकः ।
कण्डूकुष्ठभगन्दरस्य शमनः पूर्ती छिनत्ति ध्रुवम्
मेहं कृच्छ्रमतीवदुर्धरतरं निर्नाशयन्तोहठात् ॥३६॥

चन्दनले रक्तपित्त र वातविकारले गर्ने डाहलाई हमेशा नाश गर्दछ । यसले बेहोसी, मोह, तिर्खा, मुख सुक्ने रोग, शोष र दुर्गन्ध नाश गर्दछ । शरीर चिलाउने, कुष्ठरोग, भगन्दर र दुर्गन्ध निश्चितरूपमा ठिक गर्दछ । प्रमेह र अति कठिन खालको मूत्रकृच्छ्रलाई बलपूर्वक ठिक गर्दछ ।

रोगान्नैकविधान् व्यपोहति सदा माषाश्रयः सौरभः ।

(?, केसरका विषयमा केही बताइएको छ तर श्लोक पूरा छैन ।)

श्रीखण्ड

मलयाद्रिर्मोहदोषघ्नो रक्तपित्त निबर्हणः ।
मूर्छाशोषप्रशमनो वक्तृदौर्गन्ध्यनाशनः ॥३७॥

श्रीखण्ड (मलयज) ले मोह, दोष र रक्तपित्त नाश गर्दछ । यसले बेहोसी र शोषलाई शान्त पार्दछ र मुखको दुर्गन्ध हटाउँदछ ।

धूपी

शीतं पित्तविनाशनं समधुरं किञ्चित्सतिक्तं तथा
कण्डूशोषविषापहं कृमिहरं सौभाग्यकान्तिप्रदम् ।
सौगन्ध्यं कुरुते किमप्यभिनवं गात्रेषु पुष्टिप्रदं
सन्तोषं विदधाति चेतसिपरं स्निग्धं च कृष्णागरु ॥३८॥

धूपीले शीतल गर्दछ, पित्तविकार नाश गर्दछ । स्वादमा मिठो र केही तितो हुन्छ । शरीर चिलाउने, शोष, विषको असर र किरा नाश गर्दछ । यसले सौभाग्य र चमक दिन्छ । ताजा धूपीले सुगन्ध बढाउँदछ, अङ्गलाई पुष्ट पार्दछ र मनलाई अति आनन्दित बनाउँदछ ।

केसर (कुङ्कुम)

स्निग्धच्छायोष्णतीक्ष्णं कटुसुरभिगुणं कुङ्कुमं वातरक्तं
रक्तादीनूर्ध्व गात्रे प्रबलबहुरुजो नाशयेज्जाडयहारी ।
त्वग्जाकण्डूतिपामामुखविषमभवान्ध्वंशयत्युग्ररोगान्
सौवर्णीं कान्तिमङ्गे विरति सततं भाग्यसौभाग्य योगान् ॥३९॥

केसर : चिल्लो, तातो, तिक्खर, पिरो र सुगन्धित गुण भएको हुन्छ । यसले वातरक्त, शरीरका माथिल्लो भागमा हुने रक्त आदिका विकार र पीडालाई यसले नाश गर्दछ । यसले शरीरका अङ्ग विशेषमा हुने लाटोपन (जडता) नाश गर्दछ । छालाको रोग, शरीर चिलाउने समस्या, मुख पाक्ने रोग तथा मुखका वा शरीरका अन्य कडा रोगलाई यसले नाश गर्दछ । यसले शरीरका अङ्गमा सुनजस्तै चमक दिन्छ । यसले संयुक्तरूपमा निरन्तर भाग्य र सौभाग्य दिने गर्दछ ।

केसरकुङ्कुममत्र पवित्रं मर्दनचारुवपुः कुरुते च ।
सौरभदेशकरं च सुकान्तं पुण्यवधूतिलकेषु च शस्तम् ॥४०॥

केसर पवित्र हुन्छ र दल्नाले शरीरलाई सुन्दर बनाउँदछ । शरीरलाई उज्यालो बनाउँदछ र सुगन्धित बनाउँदछ । यो विवाहमा वधूलाई लगाउन (वधूतिलक, धर्मले बुकुवा दल्नु भन्दछ आजभोली मेहन्दी लगाइन्छ, खाली देखासिकीका काम गरिन्छ जसले फाइदाभन्दा हानी बढी गरिरहेको हुन्छ) ।

ऋतुषु ऋतुषु योज्यं चन्दनं कुङ्कुमं वा
मृगमदघनलेपः कार्य ते सर्वदैव ।

सुरभिकुसुमदामस्फारकर्चूरचूर्णो
विमलधवलवासं सर्वकालोपयोज्यम् ॥४१॥

चन्दन र केसरमा ऋतु अनुसार अन्य कुरा मिसाउनु पर्दछ । अरु जे कुरम मिसाएपनि कस्तूरीको बाक्लो लेप भने सधैं बनाउनु ।
कचूरको धूलो छर्किएको सुगन्दित र सुन्दर फूलको माला (दाम) लगाउने गर्नु । सधैं सफा र स्वच्छ सेतो वस्त्र लगाउने गर्नु ।

जीर्यत्यन्नं सुखं भुक्तमेकवारं यदृच्छया ।
द्विकालमपि भुञ्जीत समाग्निस्त्वर्धमात्रया ॥४२॥

एक पटक खाइएको अन्न आनन्दले पच्दछ । पाचनकाग्नि समान हुने मानिसले दुईपटक खाना खाने हो भने आधा पेट मात्र खाने गर्नु ।

कठिनं दुर्जरं यच्च यच्च दाहकरं भवेत् ।
तत्सर्वं निशिवर्ज्यं स्याद् द्रव्यं लघु च शीलयेत् ॥४३॥

पचाउन मुस्किल हुने, कब्जियत गर्ने र शरीर पोल्ने खालका खाने कुरा रातमा नखानु । पचाउन सहज हुने खालका कुरा मात्र खानु ।

॥ इत्यायुर्वेदमहोदधौ श्रीसुषेणकृते अनुलेपनवर्गः ॥

॥ अथ वस्त्रगुणाः ॥
कपडा

वस्त्राणामुपभोगोयमधुना परिकीर्त्यते ।
अश्विनी वस्त्रदा प्रोक्ता भरणी धनवर्धनी ॥१॥

अब कपडाको उपभोग (वा गुण) का बारेमा बताइन्छ । अश्विनी नक्षत्रलाई बस्त्र दिने र भरणीले धन बढाउँदछ ।

पुनर्वसौ वसुप्राप्तिः पुष्ये सौख्यं प्रवर्तते ।
उत्तरायां यशो लाभो हस्ते सिद्धिस्तुकर्मणाम् ॥२॥

पुनर्वसुमा धनसम्पत्ति पाइन्छ, पुष्यमा सुख बढ्दछ । उत्तरामा यश लाभ हुन्छ, हस्तामा कार्य सफल हुन्छ ।

चित्रायां शुभ सम्प्राप्तिः स्वात्यां सौभाग्यसम्पदः ।
विशाखायां जने प्रीतिर्मैत्रे मित्रसमागमः ॥३॥

चित्रामा शुभ कुरा पाइन्छ, स्वातीमा सौभाग्य र समृद्धि प्राप्त हुन्छ । विशाखामा मानिसमा प्रीति हुन्छ, अनुराधामा मित्रसँग भेट हुन्छ ।

पुष्टिः स्यादुत्तराषाढे धनिष्ठा धान्यपूरणी ।
उत्तरायां शुभप्राप्ती रेवतीत्वभिवृद्धिकृत् ॥४॥

उत्तराषाढामा पुष्टि हुन्छ, धनिष्ठामा अन्न प्राप्त हुन्छ । उत्तरभाद्रपदामा शुभकुरा प्राप्त हुन्छ, रेवतीले सबैतिरबाट वृद्धि प्राप्त हुन्छ ।

एवमृक्षगुणाः प्रोक्ता नवीनाम्बरधारणे ।
गृहोत्सवे विवाहे च पर भूपाल सङ्गमे ॥५॥

यी नक्षत्र अनुसार नयाँ लुगा लगाउँदा हुने फाइदाका बारेमा बताइयो । घरको उत्सव, विवाह, उत्तम राजासँगको भेटघाट,...।

उत्सवेषु च सर्वेषु गीतनृत्यविनोदने ।
देवकर्म यज्ञे च तथा युद्धमहोत्सवे ॥६॥

सबै किसिमका उत्सव, गाउँदा, नाच्दा, रमाइलो गर्दा, देवकर्म गर्दा, यज्ञ गर्दा, र युद्ध महोत्सव (युद्ध विजय महोत्सव)..।

जये नवाम्बरं धार्यं न दुष्यति कदाचन ।
कृतानुलेपो राजेन्द्रो वस्त्रभाण्डाधिकारिणः ॥७॥

तथा विजय महोत्सवमा नयाँ कपडा लगाउँदा कहिल्यै पनि दूषित हुँदैन । अनुलेप लगाएका राजाले लुगाको रेखदेख गर्ने अधिकारीलाई...।

आनेतुमादिशेद्वस्त्राण्युत्तमानि बहूनि च ।
पञ्चपट्टन जातानि दोषादि शमनानि च ॥८॥

अनेकथरी र धेरै उत्तम वस्त्र लेराउन आदेश दिनु । पाँचवटा शहरमा बनाइएका तथा दोष हटाउने वा शान्त पार्ने खालका...।

चीनजातानि दिव्यानि महाचीन भवानि च ।
कलिङ्गदेश जातानि पीतानि हरितानि च ॥९॥

चीनमा वा महाचीनमा बनाइएका अलौकिक वस्त्र, कलिङ्ग देशमा बनाइएका पहेंला र हरिया...।

नीलानि च तथा प्रान्ते पल्लवेषु सितानि च ।
एतद्व्यग्रचित्तानिशितिरेखामयानि च ॥१०॥

किनार (बोडर) मा निलो तथा भुइँ सेतो भएका नाश नहुने खालका काला धर्का भएका,...।

नानावर्णसु रेखाणि पञ्चवर्णां चलानि च ।
उत्तरीयाभि रेखाणि मध्ये सूक्ष्मसु रेखया ॥११॥

अनेक रङका धर्सा भएका, पञ्चरङ्गी रेखा भएका उपर्ना (माथितिर लगाइने वस्त्र), बीचमा मसिना धर्का भएको,...।

अङ्गुल्यायुतरेखाणि सूक्ष्मरेखाणि मध्यतः ।
अङ्गुलीद्वय रेखाणि वृत्तरेखाणि कुत्रचित् ॥१२॥

अन्यत्र एक अमलका धर्सा र बीचमा मसिना धर्सा भएको, कतै दुई अमलका धर्सा त कतै गोलाकार बुट्टा भएको,..।

चतुःकर्णसु रेखाणि क्वचिद् बिन्दुयुतानि च ।
सुश्लक्ष्णानि सुसूक्ष्माणि घनानि विरलानि च ॥१३॥

कतै चार कुने धर्सा त कतै थोप्ला थोप्ला भएको, यस्तो सुन्दर, नरम, मिहीन, बाक्लो, पातलो वा जालिदार,...।

बहूनि बहुमूल्यानि गुरूणि सुदृढानि च ।
प्रवालाधिकरङ्गाणि रञ्जितानि च यन्त्रकैः ॥१४॥

बहुमूल्य, गह्रौं, बलियो, मुगाजस्तै गाढा रङ्गाइएको, यन्त्रले रङ्गाइएको,..।

तरुबन्धसु रक्तानि नानावर्णा कृतानि च ।
मञ्जिष्ठारागरक्तानि लाक्षारागयुतानि च ॥१५॥

रुखका कुनै भागले रङ्गाइएको, अनेक रङ्गको बनाइएको, मजिठोले रङ्गाइएको, लाहाले रङ्गाइएको,...।

कुसुम्भरसलिप्तानि सिन्दुरार्कयुतानि च ।
हरिद्रारागमिश्राणि नीलीरागोद्भवानि च ॥१६॥

कुसुमको रसले लिपिएको, सिन्दुरको अर्कले रङ्गाइएको, बेसारले रङ्गाइएको, नीरले रङ्गाइएको,...।

अभयारसकृष्णानि पलाशहरितानि च ।
चातकपुच्छवर्णानि हंसतुण्डमयानि च ॥१७॥

हर्रोले कालो बनाइएको वा त्यस्तो रङ्गको, पलाशले हरियो बनाइएको वा त्यस्तो रङ्गको, काकाकुल चराको पुच्छरको रङ्ग जस्तो, हाँसको चुच्चो जस्तो रङ्गको,...।

शुकपिच्छलवर्णानि केकिकण्ठच्छवीनि च ।
चीरस्फटिकसिल्लाक प्रच्छदैश्च युतानि च ॥१८॥

सुँगाको शरीर जस्तो चिल्लो, मजुरको घाँटी जस्तो चम्किलो, गेरु-स्फटिक-सिल्लाक(सल्लो ?) आदि समान : यस्ता वस्त्रहरु हुनु पर्दछ ।

पट्टिकाचर्पुटीपट्ट पट्टाश्च विविधाः शुभाः ।
अङ्गिका च तथोष्णीषं टोपिका विविधाकृतिः ॥१९॥

रेसमी फित्ता, चर्पुटी (?), फित्ता आदि अनेका किसिमका शुभ वस्त्र हुनु पर्दछ । अनेका प्रकारका भोटो (वा चोलो, अङ्गिका), फेटा वा पगरी (उष्णीषम्) र टोपी हुनुपर्दछ ।

प्रचारा विविधाकारा दर्शिता वस्त्रधारिभिः ।
विचित्रवर्ण वस्त्राणि पट्टसूत्रमयानि च ॥२०॥

लुगा बनाउने वा लगाउनेले देखाएका अनेक प्रकारका वस्त्रका बारेमा जानकारी लिनु पर्दछ । रेसमका चित्रविचित्रका फित्ता हुनु पर्दछ ।

वसन्ते विभृयाद्राजा क्षौमकार्पासजानि च ।
सुश्लक्ष्णानि मनोज्ञानि सूक्ष्माणि विरलानि च ॥२१॥

राजाले वसन्त ऋतुमा सनका वा रेसमका वा कपासका नरम, राम्रा, सूक्ष्म र पातला लुगा लगाउनु पर्दछ ।

निदाघे धारयेद्राजा सितानि वसनानि च ।
रोमजानि सुसूक्ष्माणि श्लक्ष्णानि विविधानि च ॥२२॥

ग्रीष्म ऋतुमा सेता वस्त्र लगाउनु । अनेक प्रकारका रौंले बुनिएका, सूक्ष्म, नरम,...।

मञ्जिष्ठानि च रक्तानि प्रावृट्काले विधारयेत् ।
पाटलान्यक्षिरोमाणि धूम्राणि मधुराणि च ॥२३॥

मजिठोले रङ्गाइएका वस्त्र वर्षा ऋतुमा लगाउनु । गुलाबी, अक्षि (?) रौंले बुनेका, कैला र नरम लुगा लगाउनु ।

शरत्काले च सूक्ष्माणि वसनानि च धारयेत् ।
कौसुम्भानि सुभव्यानि लाक्षकाणि घनानि च ॥२४॥

शरद् ऋतुमा सूक्ष्म खालका कपडा लगाउनु । कुसुमले रङ्गाइएका सुन्दर, लाहाले रङ्गाइएका र खँदिलो गरी बुनिएका तथा...।

अङ्गिकाः पट्टिका जाताः शीतकालेभिधन्नृपः ।
ऋतूनामनुसारेण श्रृङ्गारस्यानुरागतः ॥२५॥

यस्ता उपर्ना पटुका वा रेसमी फित्ताले बनाइएका लुगा शीतकालमा लगाउनु । ऋतु अनुसार, चाहना अनुसार तथा श्रृङ्गार (भेषभूषा) मा ध्यान दिने गरी..।

एवं यदे बिभृयाद्वस्त्रं वस्त्रभोगः प्रकीर्तितः ।
श्वेतं दुकूलमम्लानमोजोवीर्यविवर्धनम् ॥२६॥

यसरी कपडा लगाउनुलाई वस्त्र-भोग भनिन्छ । सेतो कपडाले मनलाई प्रसन्न पार्दछ र ओज एवं वीर्य बढाउँदछ ।

कफकृत्पित्तशमनं श्रमतृड्दाहनाशनम् ।
माञ्जिष्ठंदाहकात्युष्णंकफवातानुलोमनक् ॥
पट्टसूत्रमयं वस्त्रं त्रिदोष शमनं विदुः ॥२७॥

कफ बढाउँदछ, पित्त घटाउँदछ, थकाइ-तिर्खा र डाह नाश गर्दछ । मजिठोले रङ्गाइएका कपडाले शरीर पोल्दछ (डाह), गर्मी गर्दछ तर कफ र वातका लागि उपयुक्त हुन्छ । रेशमको धागोले बनाइएका कपडाले त्रिदोषलाई शान्त पार्दछ भनी विज्ञहरू बताउँदछन् ।

सुश्वेतं च दुकूलमत्रबलकृत्पित्तप्रशान्ति प्रदम्
ओजोवीर्यविवर्द्धनं रतिकरं मर्मार्ति दाहच्छिदम् ।
तृष्णाशोषविभेदनं धृतिकरं कान्तिप्रदं श्लेमलं
क्षौमं शुक्लमतीव हृद्यममलं पित्तामयध्वंसकम् ॥२८॥

सुन्दर र सेतो कपडाले बल बढाउँदछ र पित्तविकारलाई शान्त पार्दछ । ओज र वीर्य बढाउँदछ । सहवास प्रिय हुन्छ । मर्मस्थलमा हुने जलनलाई नाश गर्दछ । तिर्खा र शोष भगाउँदछ । धैर्यता र चमक दिन्छ । कफ बढाउँदछ । सुन्दर र स्वच्छ सेतो कपडाले मनलाई आनन्द दिन्छ तथा पित्तविकारलाई नाश गर्दछ ।

माञ्जिष्ठं च विदाहि तत्कफहरं पथ्यं च वातामय
ध्वंसे चारुतरं सुखं च कुरुते श्लेष्मप्रकोपं जयेत् ।
पुष्टिं शीतविघातकं मलहरं सश्लेष्मवातापहं
विद्यादेवगुणं महामयहरं माञ्जिष्ठ वस्त्रं सदा ॥२९॥

मजिठोले रङ्गाइएको कपडा सधैं विदाही हुन्छ । यो कफनाशक, वातविकारमा पथ्य, क्षयरोगमा सुन्दर, सुखदायक, कफविकार नाशक, पोषिलो, शीतनाशक, मलनाशक र कफ-वात नाशक हुन्छ भनी जान्नू ।

पट्टं सूत्रमयन्त्रिदोषशमनं वातामयध्वंसनं
रक्तासृग्विनिहन्ति पित्तपवनं व्यापादयेत्तत्सदा ।
मेहंकृच्छ्रमदात्ययं च गरजिद्वातानुलोमं सदा
सर्वश्रेष्ठतमं च पथ्य सततं श्रीरामयोग्यं महत् ॥३०॥

सूती (कपास) को कपडाले त्रिदोषलाई शान्त पार्दछ, वातविकार, रक्तजन्य रोग, पित्तविकार, वातरोग, प्रमेह, कृच्छ्र र मदात्यय नाश गर्दछ । विषविकारलाई हराउने र वातविकारमा सधैं फाइदाजनक हुन्छ । यो कपडा सबै कुरामा उत्तम र सधैं पथ्य हुन्छ । यो भगवान् श्रीरामका लागि उपयुक्त सर्वोत्तम वस्त्र हो ।

॥ इत्यायुर्वेदमहोदधौ श्रीसुषेणकृते वस्त्राधिकारः ॥

॥ अथ मुखवासः ॥

खाना खाएपछि खाइने मसला

लवङ्गजातीमृगजाशशीनां भागद्वयं जातिफलं त्रयञ्च
वल्लद्वयं त्वक्च तमालपत्रं कङ्कोल मुस्ता इह तुर्यवल्लाः ।
खैरस्यसारस्य तथाष्टभागं भागद्वयं साधुसु चन्दनस्य ॥१॥

ल्वाङ, जाइफल, कस्तूरी र कपूर यी दुई भाग (रत्ती); जाईफल तीन भाग; दालचिनी र तेजपात चार भाग (वल्लद्वय); फलकपूर र मोथे आठ भाग; खयरको धुलो आठ भाग; सुन्दर चन्दन दुई भाग;...।

कृष्णागुरुश्चारुतथैकभाग एला च वल्लद्वयमुक्त चूर्णम् ।
षड्भागं कुङ्कुमकेसराणामालोडयेत्पुष्परसेन युक्तम् ॥२॥

धूपी एक भाग; अलैंची चार भाग र केसर छ भागलाई फूलको रसमा मिसाउनु ।

मासप्रयोगेण सशुष्ककासं वटी च बद्धा चणकप्रमाणा
एषास्यवैरस्यहराति पथ्या हन्त्यन्नजीर्णं जठरेषु जातम् ।
वातामयं हन्ति सदा नृपाणां ताम्बूलरागं कुरुतेऽति रम्यम् ॥३॥

चनाका गेडा जत्रा गोली बनाउनु र महिनाभरी खानु । यसले सुक्खा खोकी नाश गर्दछ । निरसता हटाउँदछ । अती नै पथ्य हुन्छ । खाएको अन्न नपच्ने समस्या समाधान गर्दछ, पेटमा उत्पन्न हुने वायुविकार नाश गर्दछ । राजाहरूलाई यसले पानले जस्तै अति नै आनन्दित बनाउँदछ ।

एलागद्याणकार्द्धात्वगपि द्विगुणिता सार्द्धगद्याप्ययुक्ता
योगा जातीफलानां लकुच दल पृथग्जातिपत्री दलं च ।
शाणौ द्वौ नागपुष्पाफल जनितमितिश्चन्दनाद् द्वौच कर्षौ
तिक्तामुष्टिश्च कार्या द्विपलमितियुते चन्द्रकस्तूरिके च ॥४॥

अलैंची तीन माषा (गद्याणक-छ माषा बराबरको तौल); दालचिनी छ माषा; जाइफल तीन माषा; बडहरको पात र जाइफलको पात आठ आठ माषा (एक शाणमा चार माषा हुन्छ); नागकेसर चार तोला; दुबै थरी चन्दन दुई दुई तोला; कुटकी चार तोला; कपूर र कस्तूरी आठ तोला;...।

द्वौ भागौ भागमेकं त्वितिसकलमिदं चूर्णितं वस्त्रपूतं
राज्ञश्चित्ताय योग्यं सकल सुखकरं सर्वरोगघ्नमेतत् ।
आस्येसन्धार्य यत्नात्सकलमुखगदान् हन्ति नित्यं नृपाणां
ताम्बूलस्यैवरागं जनयति च शुभं पक्वबिम्बाधरोष्ठम् ॥५॥

दुई वा एक यी सबै मिसाइएको धुलोलाई कपडाले छान्नू र खानमा प्रयोग गर्नू । यो राजाका लागि खान योग्य हुन्छ । यसले सबै खालको सुख दिन्छ र सबै रोग नाश गर्दछ । नित्य मुखमा लिइ रहनाले राजाका मुखका सबै रोग नाश गर्दछ । पान चपाउँदा हुने जस्तै वा पाकेको गालकाँक्री जस्तै राता ओठ बनाउँदछ ।

मांसी शैलेयकं स्यात् क्रमुकफलयुतं क्वाथताम्बूलपत्रं
जातीपत्र्यासमांशं कुसुममलयजं कोष्ठकं कोलकं च ।
द्वे भागौ सैलुवालुं समघृतमखरं चूर्णयित्वा समस्तं
वासं दत्त्वानुपुष्पैः सुरभिमरिमलं राजयोग्यं च वासम् ॥६॥

जटामसी, शिलाजित, सुपारी, नागरपानको पात, जाइफल, चमेलीको फूल, श्रीखण्ड, कोष्ठक (कूट ?) र फलकपूर समान भाग तथा घिउकुमारी दुई भाग, र यति नै मात्रामा घिउ मिसाई नरम धुलोमा सुगन्धित फूलको वासना मिसाएपछि राजाका लागि उपयुक्त मुखवास (मुखलाई सुगन्धित पार्ने कुरा) तयार हुन्छ ।

एलालवङ्गफलजातिसकालकं च कुष्ठं च खादिरसमांश चन्दनं च ।
मुस्ताबालककचोरकपूगचूर्णं मांस्येकभागार्द्धकपत्रकं च ॥
सर्वं विचूर्ण्य वसने विगालितं च राज्ञश्च योग्य मुखवास मुखामपघ्नः ॥७॥

अलैंची, ल्वाङ, जाइफल, फलकपू, कूट, खयर, चन्दन, मोथे, सुगन्धवाल, कचूर र सुपारी बराबर मात्रामा तथा जटामसी एक भाग, तेजपात आधा भाग समेत मिसाएर धुलो पारी कपडाले छान्नू । यो मुखवास राजाका लागि योग्य र मुखका रोग नाशक हुन्छ ।

एलाकर्चुरकं कुष्ठं नागकेसरचन्दनम् ।
खादिरं युगचूर्णं च मुखवासो विधियते ॥८॥

अलैंची, कचूर, कुठ, नागकेसर र चन्दन बराबर तथा खयर चार भाग मिसाएर पनि मुखवास तयार हुन्छ ।

कर्पूरचूर्णस्य च भागमेकं कस्तूरिभागार्द्धकचोरभागम् ।
भागद्वयं स्यात्क्रमुकस्य चूर्णं खैरस्य सारस्य पलद्वयं च ॥९॥

कपूरको धुलो एक भाग, कस्तूरी एक भाग, कचूर आधा भाग, सुपारीको धुलो दुई भाग, खयर दुई पल (आठ तोला),...।

गद्याणमेकं च तमालपत्रं लवङ्ग जातिफल भागमेकम् ।

श्रीखण्डचूर्णस्य च भागमेकमेकीकृतं सर्वमतीव हृद्यम् ॥१०॥

तेजपात एक भाग, ल्वाङ र जाइफल एक भाग, श्रीखण्डको धुलो एक भाग, यी सबै मिसाइएको धूलो अत्यन्त सुन्दर हुन्छ ।

चूर्णं च भाण्डे विनिहृत्य सर्वं वासोऽपिदद्यात्सितपुष्करेण ।
जात्याश्चपुष्पस्य च केतकीनां भूयोऽति योग्यो मुखवास एषः ॥
सुषेणदेवेन कृतः समस्तो मुखामयघ्नो गदनाशनश्च ॥११॥

सबै धुलोलाई एउटा भाँडोमा राखी कमलको फूलले बास्नादार बनाउनु । चमेली र क्यात्तुकेको फूलले पुनः बास्नादार बनाउनु । यो मुखवास राजाका लागि योग्य हुन्छ । सुषेणदेवले मुखका रोग नाश गर्ने र रोग नाश गर्ने मुखबास गरे ।

॥ इत्यायुर्वेदमहोदधौ श्रीसुषेणकते मुखवासाधिकारः ॥

॥ अथ धूपाधिकारः ॥

धूप

मांसीचन्दनशैलजेनसहितं पथ्या वचापत्रकं
कोष्ठं सर्ज्जरसान्वितं च तगरं लाक्षागुडं पत्रकम् ।
कङ्कोलं घनचोरकं च सहितं एलासबालानखं
धूपोयं च सुराङ्गनाभि कथितो नाम्ना मदोविह्वलः ॥१॥

जटामसी, चन्दन, शिलाजित, हर्रो, दालचिनी, तेजपात, कुट, सालधूप, तगर, लाहा, सक्खर, सुनपाती, फलकपूर, समयो (रुख विशेष), अलैंची, सुकुमेल, र नख (एक सुगन्धित वस्तु) मिसाएर धूप बनाउनु । यस्तो "मदविह्वल" नामक धूपलाई अप्सराहरूले बनाएका हुन् ।

षड्भाग कोष्ठं द्विगुणं गुडस्य लाक्षात्रयं पञ्चनखस्य भागौ ।
हरीतकी सर्ज्जरसं च मांसी भागैकमेकं हि सशैलजस्य ॥
घनस्य चत्वारि पुरस्य चैकं धूपोदशाङ्गं कथितो नृपाणाम् ॥२॥

कूट छ भाग, सक्खर बाह्र भाग, लाहा तीन भाग, नख पाँच भाग, हर्रो-सालधूप र जटामसी एवं शिलाजित एक एक भाग, मोथे चार भाग र गोकुलधूप एक भाग मिसाइएको "दशाङ्ग" नामक धूप राजाहरूका लागि भनी बताइएको छ ।

षट्कोष्ठस्य नखस्य पञ्च च मता मुस्ताचलाक्षोद्भवं

भागैकं त्वभया गुड द्विदशकं रालस्य भागैककम् ।
देवद्रोर्वसुसंख्यया सकलकं शैलेयकं च त्रिभिः
धूपः स्यात्सुरदुर्ल्लभो रतिकरो दिव्याङ्गना दर्पहा ॥३॥

कूट छ भाग, नख पाँच भाग, मोथे र लाहा एक एक भाग, हर्रो र शक्खर बाह्र भाग, सालधूप एक भाग, देवदारु आठ भाग र शिलाजित तीन भाग मिसाइएको धूप देवताका लागि पनि दुर्लभ हुन्छ । यसले रतिराग बढाउँदछ र अप्सराहरूको समेत घमण्ड नाश गर्दछ ।

ऐन्द्रंयवं वचा कोष्ठं तगरं श्वेतसर्षपः ।
एला सर्ज्जरसं धूपं नागकेसर मिश्रितम् ॥४॥

इन्द्रजौ, बोझो, कूट, तगर, सेतो सर्सिउँ, अलैंची, सालधूप र नाकेशसर मिसाएर बनाइएको धूपलाई...।

विक्रीयन्ते च पण्यानां सर्वे वाणिज्यकर्मिणः ।
वन्ध्यानार्या भवेत्पुत्रो दुर्भगा सुभगा भवेत् ॥५॥

बजारमा सबै ब्यापारीहरू बेच्ने गर्दछन् । यो धूपका प्रभावले नारी सन्तानवती र भाग्यवती हुन्छे ।

॥ इत्यायुर्वेदमहोदधौ श्रीसुषेणकृते धूपाधिकारः ॥

॥ अथ वाजीकरणाधिकारः ॥
पुरुषको यौन दुर्बलता र ओखती

यामादूर्द्ध्वं निशायाञ्च पीनोन्नत कुचाः स्त्रियः ।
संसेवेत्कामतः कामी तृप्त्या वाजीकृतः सदा ॥१॥

एक प्रहर (रातदिनको आठ भागको एक भाग, लगभग तीन घण्टा) रात बितेपछि उन्नत कुचस्तन भएकी स्त्रीसँग सधैं वीर्य एवं बलवर्धक पदार्थ सेवन गर्ने र रमण गर्न चाहनेले रमण गर्नु र तृप्त हुनु (र तृप्त पार्नु) ।

पुष्टधातुः समाग्निश्च निश्चिन्तोनीरुजः सुखी ।
नित्यं सेवेत युवतीं यथाशास्त्रं तदोपरि ॥२॥

शरीरका सात वटै धातु पुष्ट हुने, पाचन शक्ति समान अवस्थामा हुने, चिन्तामा नडुबेको, रोग नलागेको र सुखी पुरुषले युवती (पत्नी) लाई शास्त्र अनुसार (बार्नुपर्ने दिन र समय बारेर) नित्य सेवन गर्नु ।

अहोरात्रात्परं केचित् षडहादपरे परे ।
मासेन याति शुक्रत्वमन्नं पाकक्रमादिति ॥३॥

कोही वैद्य एक दिनरात बिताएर स्त्री-रमण गर्नु भन्दछन् भने कोही छ दिनरात बिताएर स्त्री-रमण गर्नु भन्दछन् किन कि पाचन क्रम अनुसार खाएको अन्न एक महिनामा वीर्य बन्दछ (भन्ने तिनको तर्क छ) ।

वदन्ति केचिन्मुनयः कामशास्त्रविचक्षणाः ।
वृष्यान्नपानयोगेन सद्यः शुक्रं प्रवर्द्धते ॥४॥

अरु कोही कामशास्त्रका विज्ञ मुनिहरू भन्दछन् कि पोषिलो र वीर्यवर्धक खानपिनले तुरुन्तै वीर्य बढ्दछ ।

विचार्यैवं नृपः सम्यग्विचार्यादौ च रेतसः ।
कुर्वन्ति रागं नारीणामन्यथा रोगसम्भवः ॥५॥

राजाले आफूमा रहेको वीर्यको अवस्था राम्ररी बुझेर मात्र ग्रामीण धर्ममा संलग्न हुने गर्नू, नत्र रोग लाग्दछ ।

निजप्रस्यूति मात्रं तु नराणां शुक्रमुच्यते ।
कदाचित्क्षीयते तत्र कदाचित्प्रतिवर्द्धते ॥६॥

मानिसको शुक्र आफैं झर्दछ पनि भनिन्छ । कहिले यो खिइन्छ त कहिले बढ्दछ ।

द्वादशाङ्गे स्थितं केचित्सर्वाङ्गेष्विति केचन ।
मन्यं ते केचिदाचार्या वस्ति दक्षिणपार्श्वतः ॥७॥

कोही शरीरका बाह्र वटा अङ्गमा शुक्र हुन्छ भन्दछन् भने कोही सबै अङ्गमा शुक्र वा वीर्य हुन्छ भन्दछन् । अनि केही आचार्यहरू दाहिनेतिरको वस्ति (नाइटो मुनि र मूत्राशय माथिको पेटको भाग) बाट शुक्र झर्दछ भन्दछन् ।

अत्यम्लकटुरूक्षोष्णविदाहिद्रव्यसेवया ।

स्त्रीणां चाति प्रसङ्गेन ह्यप्रसङ्गेन वा पुनः ॥८॥

अमिलो, पिरो, रुखो, तातो (वा गर्मी गर्ने) र विदाही (पित्तप्रकोप बढाई हात, गोडा, छाती आदि पोल्ने) खालका खानपिन बढी गर्नाले; ग्राम्यधर्ममा बढी संलग्न हुने गर्नाले; ग्राम्यधर्ममा अति कम संलग्न हुने वा हुँदै नहुने गर्नाले;...।

अजीर्णाहार वैषम्यात्प्रकोपाद्वातवित्तयोः ।
क्षीणेकफे च मन्दाग्नौ चिन्ताशोकविषादिभिः ॥९॥

परस्पर विरोधी नपच्ने खालका खानपिन गर्नाले; वातविकार वा पित्तविकारले; शरीरलाई चाहिने भन्दा कम कफ हुनाले; पाचन शक्ति कमजोर हुनाले; चिन्ताले; शोकले; विष आदिले;...।

विषरोगज्वराच्चैव ह्यभिघातात्क्षयादपि ।
शुक्रं याति क्षयं नृणां तेन धातुक्षयो भवेत् ॥१०॥

विषाक्त वा विषजन्य वा कडा रोगले; जरोले; घाउ वा चोटपटक लागेर र क्षयरोग जस्ता कुनै पनि शरीर सुक्ने रोगका कारणले पुरुषको वीर्य वा शुक्र नाश (क्षय) हुन्छ । वीर्य नाश भएपछि शरीरका बाँकी छ वटै धातु (रगत, पित्त, मासु, बोसो, मासी र हाड) पनि नाश हुन थाल्दछ ।

सर्वेषामेव धातूनां प्रधानं शुक्रमुच्यते ।
तस्मिन् क्षीणे क्षयं यान्ति मांसरक्तरसादयः ॥११॥

धातुहरूमा शुक्रलाई प्रमुख धातु भनिन्छ । त्यो नाश हुँदा मासु, रगत, रस आदि सबै धातु नाश हुन्छन् ।

तेनाङ्गं शुष्यते नृणां बलक्षीणाश्च मानवाः ।
न भवेत्कर्मसामर्थ्यं स्त्रीषु हर्षो न जायते ॥१२॥

त्यसले गर्दा मानिसका अङ्ग सुक्दछन्, बल नाश हुन्छ, काम गर्ने शक्ति हुँदैन र स्त्रीमा वा स्त्रीप्रति आनन्द पनि हुँदैन ।

शीतं सन्तर्प्पणं हृद्यं सेवयित्वा पुनः पुनः ।
शुक्रप्रवृत्तिः सम्भोगे मेहनं च दृढं भवेत् ॥१३॥

शीतल, तृप्तिकारक, मनमोहक कुरा पटक पटक खाइरहनाले शुक्र बन्ने क्रममा वृद्धि हुन्छ र ग्राम्यधर्मका लागि पुरुषेन्द्रिय पनि बलियो हुन्छ ।

वायौ प्रवर्त्तिते चैव गात्रभङ्गं शिरोव्यथा ।
शून्यत्वं चैव मनसो विषादी क्रोधएव च ॥
सन्तापः परमं शोषं तृषा स्वप्नविपर्ययः ॥१४॥

वायुविकार बढेपछि वा शुक्र वा वीर्य निस्कनु पर्ने ठाउँमा हावा निस्कन थालेपछि शरीरका अङ्ग शिथिल हुन थाल्दछन्, टाउको दुख्दछ, मन शून्य हुन्छ, दुःख वा पछुतो हुन्छ, रिस उठ्दछ, मानसिक दुःख हुन्छ वा शरीर भतभती पोल्दछ, अति नै शोष हुन्छ, तिर्खा लाग्दछ र भ्रम वा उल्टो निद्रा हुन थाल्दछ ।

तत्र शीतं गुरु स्निग्धं मधुरं बृंहणं तथा ।
शीतं सन्तर्प्पणं हृद्यं सेव्यमन्नादिकं नरैः ॥
मनसो हर्षणं यद्यत्तत्सर्वं वृष्यमुच्यते ॥१५॥

यस अवस्थामा मानिसले शीतल, पचाउन कठिन हुने, चिल्ला, मिठा, पोषिला, शरीरलाई पुष्ट पार्ने र मनलाई प्रसन्न पार्ने अन्न आदि खानु पिउनु पर्दछ । जे जे खानाले वा पिउनाले मानिसको प्रसन्न हुन्छ ती ती सबै कुरा वीर्यवर्धक हुन्छन् भनी मानिन्छ ।

॥ इति वाजीकरणाध्यायः ॥

अथयान्युक्तानि चौषधानि वृष्याणि ।
सेव्यानि तानि कुर्य्याद्विशेषतः पुरुषो जानीयात् ॥१॥

यसपछि बताइने वीर्य बढाउनका लागि प्रयोग गरिने वा खाइने औषधीका बारेमा विशेष गरी पुरुषले थाहा पाउनु पर्दछ ।

सर्प्पिर्गुडैर्वाक्षयरोग युक्तं रसायनं वा च्यवनाभिधानम् ।
कूष्माण्डकं वाऽन्य रसायनं वा कुर्याद्यदीच्छेच्चिरजीवितं तु ॥२॥

यदि लामो समय बाँच्न चाहने हो भने क्षयरोग हुँदा खानु भनिएका घिउ र सक्खर अथवा च्यवनले बताएका कुभिण्डोको चाट्ने पौष्टिक ओखतीको प्रयोग गर्नु ।

माषक्वाथोन्मिश्रितं गव्यदुग्धं गव्यं सर्पिः शर्क्कराचूर्णमिश्रम् ।
यामे यामे सप्तसप्तैव वारान् स्त्रीव्यापारं याति चातिप्रमोदः ॥३॥

माषको काँढा पानी (जे कुराको काँढा पानी वा क्वाथ बनाउने हो त्यसभन्दा सोह्र गुना बढी पानी हाली पकाएर पानी एक चौथाई बाँकी भएपछिको रसलाई काँढा पानी भनिन्छ । सामान्यत दुई तोला द्रव्यमा बत्तीस तोला पानी हालिन्छ ।) मा गाईको दूध र घिउ फिटेर बनाइएको सूप हरेक तीन तीन घण्टामा दिनको सात पटक पिउनु । यसबाट प्रसन्न भएको पुरुषले स्त्रीलाई प्रसन्न पार्दछ ।

रक्ताश्वत्थत्वग्विपक्वं पयो वा यष्टीचूर्णैर्मिश्रितं शर्क्कराढ्यम् ।
पीत्वा सद्यः सप्तवारान् व्रजेद्वा निर्वीर्यो वै निश्चयं स्तब्धमेढ्रः ॥४॥

रातो पीपलको बोक्रामा पकाइएको दूध मिश्रित क्वाथ अथवा जेठीमधुको धुलो र सक्खरको क्वाथमा दुध मिसाएर खाने गरे वीर्यहीन पुरुष पनि तुरुन्त नै कठोर जननेन्द्रियको भई सात पटक ग्राम्यधर्ममा संलग्न हुनसक्ने बन्दछ ।

संशोध्य माषविदलादि घृते निवेश्य क्षीरेण पायसमिदं महिषीभवेन ।
सिद्धं घृतेन सहितं बहु शर्क्कराढ्यम् सम्भक्षयेन्निशितरां परिहीनरेताः ॥५॥

माषलाई बोक्रा निकालेर घिउमा पकाउनु र खोलेजस्तो बनाउनु, त्यसपछि भैंसीको दुधको खिर पकाउनु,अनि माषको खोले र खीर मिसाएर कमजोर वीर्य हुने पुरुषले रातमा खानु ।

नालिकेर नव वारि भावितैः माषचूर्णवटकैर्घृतप्लुतैः ।
भक्षयन् पिबति यो गवां पयो यात्य पूर्वमपि योषितां शतम् ॥६॥

नयाँ नरिवलको पानीमा माषको धुलो (पिठो) भिजाउनु र घिउमा यसको बारा पकाउनु । यो बारा खाएर गाईको दूध पिउनु, ऊ सयवटी स्त्रीका साथ ग्राम्यधर्ममा संलग्न हुन सक्दछ ।

धात्रीफलानां स्वरसेन चूर्णं मुहुर्मुहुर्भावित वासितं तत् ।
घृतेन दुग्धेन सशर्क्करेण पिबेत्सहस्र प्रमदाप्रभूतः ॥७॥

अमलाको पकाइएको रसमा अमलाकै धुलो हाली मन्द आँचमा उमालेर लेदो बनेपछि त्यसलाई घिउ र दूधसँग फिटेर खाए हजार वटी स्त्रीसँग ग्राम्यधर्ममा संलग्न हुन सक्दछ ।

अश्वगन्धाबलानागतिलामाषगुडौयवाः ।
बलं कुर्यात्पलंभुक्तं मत्तवारणचारणम् ॥८॥

अश्वगन्धा, बलु, नागकेशर, तिल, माष, सक्खर र जौ : यी सबै चार चार तोला (एक एक पल) मिसाइएको धुलो खाने गर्नाले हात्तीको जस्तो बल दिन्छ ।

कालिन्दीसुफलोदरे विनिहितं हेमं घनारोचनं
कृष्णोन्मत्तकबीजतारसहितं शुक्लं शरापुङ्खजम् ।
ईषत्सूतक मिश्रितं वटिकृतं वक्त्राम्बुजे धारयेत्
शुक्रस्तम्भमिदं दधाति वनिता मोहाय पाशाङ्कुशः ॥९॥

कालिन्दी (ठिक यही शब्दको आयुर्वेदसँग सम्बन्धित रातो निशोथ (कालिन्दी), सुफला (केरा, ऐरेलु, खमारी, कुभिण्डो मध्ये के हो ?) को फल भित्र (गुदीमा) सुन, मोथे, वंशलोचन, कालो धतुराका गेडा, चाँदी, रातो साकिनु (शरापुङ्ख)को सेतो फूल, र थोरै पारो हाली मिसाएर गोली बनाई मुखमा लिइ रहनाले वीर्य झर्दैन (शुक्रस्तम्भ-शब्दको वास्तविक अर्थ धेरै दिनको ब्रह्मचर्य व्रतले गर्दा हुने नपुंसकता हो । तर, यहाँ सो अर्थ मिल्दैन) हुन्छ र स्त्रीलाई मोहित पार्ने अचुक डोरी (पाशाङ्कुश) हुन्छ ।

गच्छेत्तत्रः कठिन पीनघनस्तनाढ्याः
प्रौढाः स्त्रियो विविधकामकलास्वभिज्ञाः ।
रेतो ददात्यतिरतिं लभते स कामी
दार्ढ्यं ददाति नव मेहनमस्य पुंसः ॥१०॥

यसपछि कठोर र पुष्ट कुच भएकी एवं अनेक प्रकारका कामकला जान्ने स्त्रीसँग उ ग्राम्यधर्ममा संलग्न हुन सक्दछ, वीर्यदान गर्दै रतिसुख प्राप्त गर्न सक्दछ । यस्ता पुरुषको जननेन्द्रिय सुदृढ र नया हुन जान्छ ।

इक्षुरगोक्षुरमर्कटिबीजं मुशलिशतावरिशाल्मलिडीकम् ।
महिषीपयसा च युतं प्रपिबेद्यस्य गृहे प्रमदा शतमस्ति ॥११॥

तालमखाना (इक्षुर, एक बूटी), गोखुर (एक बूटी), काउसोका गेडा (मर्कटिबीजं), मुसलीकन्द (मुशलि), कुरिलो (शतावरि), सिमलको रस (वा खोटो ?, शाल्मलिडीकम्) को धूलो भैंसीको दूधमा मिसाएर त्यसले खानु जसका घरमा सय वटी श्रीमती छन् ।

शुद्धैर्निस्तुष माष शुष्कविदलैः श्रीनालिकेराम्बुभिः
क्लिन्नैर्गोपयसा ततो घनतमैः पिष्टैः सितासंयुतैः ।
दत्त्वा मोचरसं वरीरसयुतं तत्पाणिना मर्द्दितं
कृत्वा वै वटिकां विपाच्य हविषा सम्भक्षेत्सर्पिषा ॥१२॥

शुद्ध, बोक्रा नभएको माषको दाललाई नरिवल पानीमा भिजाएर पीठो बनाउनु (पिस्नु) । त्यसपछि गाईको दूध मिसाउनु अनि त्यो बाक्लो लेदोमा मिश्री मिसाउनु । अनि सिमलको खोटो (मोचरस) र

कुरिलोको रस (वरीरस) मिसाएर हातले मोल्नु । त्यसपछि यसलाई घिउमा बारा बनाएर पकाउनु र घिउसँगै खानु ।

वृद्धोऽपि प्रमदाशतेन सहसा गच्छेद्युवे वातुरः
तृप्तिं गच्छति नैव नाऽपि लभते लिङ्गं क्वचिन्मन्दताम् ।
तस्यान्तस्य बलक्षयोऽपि न महानुत्साह भङ्गो भवेत्
रेतो नष्टमपि प्रयाति च तथा वृद्धिं बलं जायते॥१३॥

(यो खानाले) बूढो पनि सय वटी स्त्रीका साथ गरिने ग्राम्यधर्ममा जवान सरह हुन्छ । रोगी पनि ग्राम्यधर्मबाट अघाउँदैन । पुरुषको जननेन्द्रिय शिथिल हुँदैन । नष्ट भएको वीर्य बढ्दछ र बलवृद्धि हुन्छ ।

विदार्यामलकं चैवं यष्टीगोक्षुरकं तथा ।
भूमिकूष्माण्डकं माषानिस्तुषाः सतिलायवाः॥१४॥

विदारीकन्द (विदारी), अमला, जेठीमधु, गोखुर, भुइँकुभिण्डो, बोक्रा नभएको माष, तिल, जौ,...।

गोधूमचूर्णं श्रृङ्गारी बीजं कूष्माण्डकस्य च ।
मुशलीशालिचूर्णं तु राजिगन्धा च चन्दनम्॥१५॥

गहुँको पिठो, गुनाभाका र कुभिण्डोका गेडा, मुसलीकन्द, मार्शि चामलको पिठो, राजिगन्धा (?), चन्दन,...।

प्रियालभल्लातकयोर्बीजं द्राक्षासितोत्पलम् ।
त्वक्क्षीरागरुकर्पूरं समभागं तु कारयेत्॥१६॥

चिरौंजी र भलायोको गेडा, दाख, मिश्री, वंशलोचन, धूपी र कपूर बराबर मात्रामा लिनू वा मिसाएर धुलो बनाउनू ।

सितोपला समंचूर्णं भक्षयेच्च दिने दिने ।
क्षौद्रेण तत्समायुक्तं पलार्द्धं पलमेव वा॥१७॥

यो धूलोमा त्यति नै मिश्री मिसाउँदै दिनहुँ खानु । मह मिसाउने हो भने दुई वा चार तोलासम्म खानु ।

अनुपाने हिमं वारि क्षीरं मांसरसोऽथ वा ।

मद्यमिक्षुरसो वाऽपि द्विकालमपि भक्षयेत् ॥१८॥

अनुपानमा शीतल पानी वा दूध वा मासुको रस वा मदिरा वा उखुको रस पिउनू । यो बिहान बेलुकी नै खानू ।

अनेन पुरुषः शुक्रात्पूर्णधातुः प्रजायते ।
वीर्यवान् बलवांश्चैव स्त्रीषु नित्यं वृषायते ॥१९॥

यसो गर्नाले पुरुष पूर्णरूपमा शुक्र वृद्धि भई धातुवान् हुन्छ । वीर्यशाली र बलियो हुन्छ अनि दिनहुँ स्त्रीका साथमा ग्राम्यधर्ममा संलग्न हुन सक्दछ ।

तेजोवर्णबलोपेतो दीप्ताग्निर्नित्यहर्षितः ।
प्रमेहमूत्रकृच्छ्राश्चशुक्रदोषाष्टकं तथा ॥२०॥

यसले तेज, वर्ण र बल बढाउँदछ । पाचकाग्नि बाल्दछ । मन प्रसन्न हुन्छ । प्रमेह, मूत्रकृच्छ्र, शुक्रसम्बन्धी आठ प्रकारका दोष,...।

वलिं वै पलितं चैव सद्यो नाशयति ध्रुवम् ।
अनेनाति जरो जीवेद्युवेव परिहृष्यति ॥२१॥

छाला चाउरी पर्ने र कपाल फुल्ने जस्ता समस्या तुरुन्त नाश गर्दछ । यसले बुढो भएपनि मानिसलाई जवानसरह आनन्दित बनाउँदछ ।

प्रमदाभिर्नतृप्येत गच्छन्नपि मुहुर्मुहुः ।
रक्तस्रावं च पित्तं च रक्तातिसारमेव च ॥२२॥

पटकपटकको ग्राम्यधर्मबाट पनि सन्तुष्ट हुँदैन । रक्तस्राव, पित्तविकार, रगतमासी (रक्तातिसार)...।

वातपित्तकृतान् रोगानन्यानपि निवारयेत् ।
मासत्रयप्रयोगेण क्षयरोगात्प्रमुच्यते ॥२३॥

तथा वात र पित्तका अन्य रोगहरू पनि ठिक गर्दछ । तीन महिनासम्म यो ओखती लगातार प्रयोग गर्नाले क्षयरोग निको हुन्छ ।

मासत्रय प्रयोगेण गच्छेच्च प्रमदा शतम् ।
माष षट्क प्रयोगेण स्याद्वराहोपमो दृढः ॥२४॥

तीन महिनासम्म प्रयोग गर्नाले सय वटी स्त्रीका साथ रमण गर्न सक्दछ । छ महिना प्रयोग गरे बँदेल जस्तै बलियो हुन्छ ।

नरोगैर्बाध्यते कैश्चिज्जरया नाभिभूयते ।
संवत्सरं तु कृत्वैवं पूर्यन्ते सप्तधातवः ॥२५॥

न कुनै रोग लाग्दछ न त बुढ्यौलीले नै सताउँदछ । एक वर्षसम्म यो ओखती खाए सात वटै धातु परिपूर्ण हुन्छन् ।

महाबलो महोत्साहो दृढकायो दृढेन्द्रियः ।
न तृप्यते च योषिद्भिर्भक्ष्यभोज्यादिभिस्तथा ॥२६॥

यसको प्रयोगले महा बलशाली, महा उत्साही, बलियो शरीर र बलिया इन्द्रियको भई ग्राम्यधर्मबाट तथा खानपिनबाट नअघाउने बन्दछ ।

शतावरीचूर्णप्रस्थं प्रस्थं गोक्षुरकस्य च ।
वाराह्या विंशति पलं गुडूच्याः पञ्चविंशतिः ॥२७॥

कुरिलोको धुलो एक प्रस्थ (चौसठ्ठी तोला), गोखुरको धुलो एक प्रस्थ, वाराहीकन्दको धुलो बीस पल (असी तोला), गुर्जोको धुलो पच्चीस पल (सय तोला),...।

भल्लातकानां द्वात्रिंशच्चित्रकस्य दशैव तु ।
तिलानां लुञ्चितानां च प्रस्थं दद्यात्सुचूर्णितम् ॥२८॥

भलायोको धुलो एक सय अठ्ठाईस तोला, चितूको धुलो चालीस तोला, केलाइएको तिलको धुलो चौसठ्ठी तोला,..।

त्र्यूषणस्य पलान्यष्टौ शर्करायाश्च सप्ततिः ।
माक्षिकं शर्करार्द्धेन मधुनोर्द्धेन वै घृतम् ॥२९॥

सुठो-मरिच र पिप्लाको धुलो बत्तीस तोला, मिश्री वा सक्खर दुई सय असी तोला, मह एक सय चालीस तोला, घिउ सत्तरी तोला,...।

शतावरी समं देयं विदारीकन्दचूर्णकम् ।
एतानि श्लक्ष्णचूर्णानि स्निग्धभाण्डे निधापयेत् ॥३०॥

विदारीकन्दको धुलो चौसठ्ठी तोला : यी सबैलाई मसिनो धुलो बनाई चिल्लो भाँडामा राख्नु ।

पलार्द्धमुपभुञ्जीत यथेष्टं चाऽत्र भोजनम् ।
एष मासोपयोगेन रुजां हन्ति जरामपि ॥३१॥

यसलाई दुई तोला खानु र मनलागेका (हितकर) खानेकुरा खानु । एकमहिनासम्म यो खानाले रोग र बुढ्यौली नाश हुन्छ ।

वलीपलितखालित्यप्लीहपाण्ड्वाद्यपीनसान् ।
भगन्दरान् मूत्रकृच्छ्रानश्मरी च भिनत्त्यपि ॥३२॥

छाला चाउरी परेको, कपाल फुलेको, तालु खुइलेको, फियोका रोग, पाण्डु, पिनास, भगन्दर, पिसाब रोकिने रोग र पत्थरी ठिक गर्दछ ।

अष्टादश च कुष्ठानि तथाऽष्टावुदराणि च ।
प्रमेहं च महाव्याधिं पञ्चकासान् सुदारुणान् ॥३३॥

अठार किसिमका कुष्ठरोग, आठ प्रकारका पेटका रोग, प्रमेह, क्षयरोग, पाँच प्रकारका डरलाग्दा खोकी,...।

अशीतिर्वातजान् रोगांश्चत्वारिंशच्चपैत्तिकान् ।
विंशति श्लेष्मकांश्चैव संसृष्टन् सान्निपातिकान् ॥
एतान् सर्वान् रुजो हन्ति वृक्षमिन्द्रा शनिर्यथा ॥३४॥

अस्सी प्रकारका वातरोग, चालीस प्रकारका पित्तरोग, बीस प्रकारका कफ रोग तथा सन्निपातजन्य रोग यो ओखती खानाले त्यसरी नै नष्ट हुन्छन् जसरी इन्द्रको वज्र प्रहारले वृक्ष नष्ट हुन्छ ।

स्यात्काञ्चनाभोमृगराजविक्रमः तुरङ्गमानामतियाति वेगात् ।
स्त्रीणां शतं गच्छति सोऽति हृष्टः सुहृष्टपुष्टश्चटको यथा तथा ॥३५॥

साथै, यसको सेवनले सुनजस्तै चम्किलो, सिंहजस्तै पराक्रमी, वेगमा घोडाभन्दा अगाडि हुने, ग्राम्यधर्ममा सय वटी स्त्रीसँग रमण गर्न सक्ने र भँगेरोजस्तै अति हृष्टपुष्ट हुन्छ ।

पुत्रान्सञ्जनयेद्वीरान्नारसिंहपराक्रमान् ।

नारसिंह इति ख्यातश्चूर्णो रोगगणापहा ॥३६॥

उल्लेखित ओखती खाने मानिसले नरसिंह जस्तै पराक्रमी एवं वीर पुत्रलाई जन्माउँदछ, यसैले यो ओखतीलाई "नारसिंह चूर्ण" भनिन्छ र यसले रोगका समूहलाई नै नाश गर्दछ ।

॥ इति नारसिंहचूर्णम् ॥

स्नानं चन्दन लेपनं मृगमद क्षोदो जलं शीतलं
वाताः शीत सुगन्ध मन्द मधुराः क्षीरं हिमं माहिषम् ।
द्राक्षादाडिमनालिकेर सलिलं खाद्यं विपाके मृदु
कान्त श्रान्त मनोभव व्यतिकरं सेवेत नित्यं पुनः ॥३७॥

स्नान, चन्दन र कस्तूरीको लेप, शीतल पानी, शीतल-सुगन्धित-मन्द र मधुर हावा, भैंसीको शीतल दूध, दाख-दारिम र नरिवलको पानी, पच्न र पचेपछि हलुका हुने खानेकुरा : यी सुन्दर र शान्त (वा थकित) मनबाट उत्पन्न हुने विकारलाई नाशगर्ने कुरा नित्य सेवन गर्नु ।

एषोऽन्नपानस्य विधिर्मयाकृतो लोके हितार्थमपि दोषहरो सविस्तृतः ।
रसस्य सर्वस्य गुणाश्च दोषा मया श्रुता मुख्यमुखात्प्रशस्ताः ॥३८॥

मैले धन्वन्तरीका मुखबाट सुने अनुसारको यो दोषनाशक अन्नपानको विधि विस्तारमा लोकको हितका लागि बताएँ ।

इदमतीवरहस्यकौतुकं विरचितं रसपाकविशेषणम् ।
भवति भेषजमल्प शरीरिणां गुणिगणार्णव वैद्य सुखेन वा ॥३९॥

जिज्ञासा जगाउने र रहस्यमय खालका अनेक रसपाकका विशेषता मैले लेखें । यो गुणीका गुणको सागर हो, वैद्यका लागि सुखदायक छ र शरीरधारीका लागि यो ओखती पनि हो ।

॥ इत्यायुर्वेदमहोदधौ श्रीसुषेणदेवविरचिते अन्नपानविधिः समाप्तः ॥

एकोंऽशोरुचकादुभौमरिचतः शुण्ठ्यास्त्रयोजीरकात्
चत्वारोऽर्द्धकृतात्समुद्रलवणाद्भागस्तथा सैन्धवात् ।
चूर्णं सिंहनभूभुजैर्निगदितं तक्रेण संयोजितं
गुल्माध्मानविषूचिकामयहरं स्याद्भोजनान्ते सदा ॥१॥

कालो नुन (सौंचर) एक भाग, मरिच दुई भाग, सुठो तीन भाग, जीरा चार भाग, साँभर नुन आधा भाग, सिधेनुन आधा भाग मिसाएर धुलो बनाउनु र तक्रसँग मिसाएर खाना खाएपछि खानु । यसले गुल्म, आध्मान, हैजा र आउँ निको हुन्छ । यो कुरा सिंहन (?, सिंहल) देशका राजाले बताएका हुन् ।

॥ इति श्रीसुषेणकृत आयुर्वेदमहोदधिः समाप्तः ॥

॥ महावैद्य सुषेणले लेखेको आयुर्वेद-महोदधि नामको ग्रन्थ समाप्त भयो ॥

शब्दार्थः

अतिसार :-	खाएका कुरा नपची पातलो दुर्गन्धी दिसा भइरहने रोग; आउँको रोग ।
अनुपान :-	खाना वा ओखती खाएपछि त्यसलाई पचाउन लगत्तै पिइने पेय पदार्थ ।
अभिष्यन्दी :-	थलथले गुणले गरुङ्गोपनबाट रस निकाल्ने चौबीस थरी शिरा नामका नसाहरू थुनेर शरीरलाई भारी (गरुङ्गो) बनाउने द्रव्यलाई अभिष्यन्दी द्रव्य भनिन्छ । जस्तैः रातको दही (अभिनवनिघण्टु) ।
अर्श :-	गुदद्वारको भित्रपट्टि खटिरो आई रगत बग्ने रोग, गदगुदज, हर्सा, अल्काई ।
आध्मान :	(क) पेट फुल्ने एक रोग । (ख) अपानवायु रोकिनाले छालाको थैलो फुले जसरी पेट फुल्ने रोग ।
आनाह :-	पचेर अथवा नपची दूषित भएको मलमूत्र पेटमा रोकिएर हुने रोग ।
आस्थापन वस्ति :-	विभिन्न औषधीको काँढापानी बनाई त्यसलाई छदाउन वा दिसा पिसाब गराउन प्रयोग गर्ने विधि ।
उदावर्त :-	अपानवायु माथितिर सरी मलमूत्रलाई पनि माथिमाथि तान्ने पेटको रोग । अपानवायु, दिसा, पिसाब, हाई आँसु, हाच्छिउँ, डकार, बान्ता, शुक्र, भोक, तिर्खा, निःश्वास र निद्रा आउन लाग्दा जबरजस्ती रोक्ने गरे यो रोग लाग्दछ । रोग लागिसकेपछि दिसा, पिसा र अपानवायु बन्द हुन्छ । पेट कराउने गर्दछ । शरीर कमजोर भई दुख्न थाल्दछ ।
कण्डू :-	शरीर चिलाउने रोग ।
कास :-	खोकी ।
कृच्छ्र :-	मूत्रकृच्छ्र आदि पिसाबसम्बन्धी रोगहरू ।
क्लम : -	कुनै परिश्रम नगर्दा पनि शरीर थाकेर खिन्न हुनु ।
क्षतक्षीण :-	धेरै परिश्रम वा मैथुनका कारण छाती भित्रको रस वा मासु सुक्ने रोग ।
खर्जू :-	लुतो । पामा ।
ग्रहणी :-	खाएको चिजमा बोसे आन्द्रोले गर्नुपर्ने काम गर्न नसक्दा हुन जाने पेटको रोग । यसले पेट फुल्ने, दुख्ने, दिसा लागिरहने र भोक नलाग्ने समस्या हुन्छ ।
गुल्म :-	(क) नसा सुन्निएर गाँठो पर्नु । (ख) वात आदि दोषले छाती वा पेटमा हुने हावाको गोला पर्ने रोग ।
गृध्रसी :-	कम्मरको जोर्नी, कम्मर, ढाड र गोडा निदाई सियाले घोचेझैं दुख्ने र काम्ने, वाय वा पित्त विकारले हुने एक रोग ।
जठराग्नि :-	आयुर्वेद अनुसार तीन थरी अग्निमध्ये नाइटो र मुटुको बीचमा रही पित्तरूपले खाएको कुरा पचाउने अग्नि ।
जाड्य :-	(क) लोसेपन, सुस्ती । (ख) मूर्खपन । (ग) जडपन, चेतना नहुने अवस्था ।
तरी :-	उखुको दुई आँख्लाको बीचको भाग ।
त्रिकटु :-	सुठो, मरिच र पिप्पला बराबर मिसाई तयार पारिएको धुलो ।
त्रिदोष :-	वात, पित्त र कफ यी तीन दोष वा यी तीन दोषबाट हुने रोग ।

दीपन :- भोक आदि जगाउने वा आउँलाई नपचाउने तर जठराग्निलाई बाल्ने वा जगाउने खालका ओखती वा त्यस्ता गुण भएका पदार्थ ।

पक्वातिसार :- गाढा पहेंलो र पातलो दिसा हुने रोग (ब्लोस डाएरिया) ।

पथ्य :- रोग नभड्काउने, रोगीलाई हित गर्ने, फाइदा गर्ने, योग्य, उचित ।

पाक्य :- पाक्न लायक वा पकाउन योग्य ।

पाचन :- खाएको कुरा पचाउने ।

पाण्डु :- सम्पूर्ण शरीर र रौं सेतो हुने एक रोग; श्वेतकुष्ठ; सेतो कोढ ।

पामा :- भैंसे लुतो विशेष ।

प्रदर :- स्त्री-जननेन्द्रियबाट सेतो पानी बग्ने रोग ।

प्रमेह :- पिसाबसँग मिसिई वीर्य अथवा शरीरका अरू धातु पातलिएर जाने विभिन्न रोगहरू ।

प्रसेक :- बमन, मुखबाट पानी र नाकबाट सिङ्गान झरिरहने रोग, एक निको पार्न कठिन हुने रोग ।

भस्मक :- जति खाएपिए पनि पच्ने र खाएपिएको कुरा पचाउन नपाउँदा शरीरका धातुलाई तानेर पचाउने रोग ।

मण्डलकुष्ठ :- सेतो, रातो, सारो, नरम र चिल्लो छाँटको कोढ रोग, जसको आकार एक अर्कोसँग मिल्दोजुल्दो हुन्छ ।

मदात्ययः- मात लाग्ने खालका खानपिन वा व्यवहार बढी गरेका कारण हुने रोग ।

मूत्रकृच्छ्र :- पिसाबले च्याप्ने तर गर्न खोज्दा थोपा थोपा मात्र हुने रोग ।

मूत्राघात : पिसाब बन्द हुने बाह्र थरीको रोग ।

मोह :- अज्ञान, भ्रम, बेहोसी, चित्तको अशान्ति ।

रक्तपित्त :- मुख, कान, आँखा, नाक, गुदद्वार तथा मूत्रद्वारबाट रगत बहने रोग ।

रसायनी :- बुढ्यौली आउन नदिने वा बूढालाई तन्नेरी गराउने ओखती वा गुण ।

रेचन :- पचेको वा नपचेको गुहुलाई हगाउने ओखती वा गुण ।

लेखन :- ओखतीद्वारा शरीरमा रहेका सात धातुलाई अथवा त्रिदोषलाई सुकाएर पातलो पार्नु वा त्यस कामका लागि उपयोगी ओखती वा त्यस्तो गुण ।

वातरक्त :- हातगोडाका औंला वा अरु भागका जोर्नी सुन्निई दुख्ने रोग ।

विदाह :- पित्तप्रकोपले हात, गोडा, छाती आदि पोल्नु ।

विषमज्वर :- कहिले चिसो कहिले तातो, कहिले मन्द र कहिले तीव्र भएर अनियमित रूपले आउने जरो; कामजरो ।

विष्टम्भी :- दिसा रोक्ने वा कब्जियत गर्ने ।

विसर्प :- सुके लुतो ।

विस्रम् :- काँचो मासुको गन्ध आउने ।

शमन :- (क) दोष, विकार, उपद्रो आदिलाई दबाउनु । (ख) बान्ता वा दिसा मार्फत प्रशोधन नगर्ने, समान दोषलाई पनि नबढाउने तर विषमदोषलाई शान्त पार्ने ओखती वा गुण ।

शालाक्यतन्त्र :- नाक, कान, मुख, आँखा आदिको चिकित्सा गर्ने शास्त्र ।

शूल : - (क) टाउको, हात, गोडा आदि कुनै पनि अङ्गमा हुने ज्यादा दुखाइ । (ख) वायुप्रकोपले हुने पेटको ज्यादा दुखाइ । (ग) वातरोग । गानु, गानो, गानुगोला, गोला ।

शोष :- शरीर सुक्नु, छ किसिमका क्षयरोग ।

श्वास :- दम; कमजोरी, रोग, परिश्रम आदिले छिटोछिटो चल्ने सास; धक्ने रोग; धम्कीको रोग ।

सौवर्चल :- प्राचीनकालमा सुवर्चल नामको देशमा हुने नुन विशेष ।

स्तम्भन :- (क) रुखो, शीतल टर्रो र चाँडै पच्ने अवस्था वायुलाई उल्टो गतिमा हिँडाउने ओखती वा गुण । (ख) वीर्य आदि धातु वा दिसा रोक्ने ओखती वा गुण । (ग) शरीरको कुनै अङ्ग वा पूरै शरीर चल्न चरपटाउन नसक्ने स्थिति वा अवस्था ।